

Jeûne intermittent : comment faire ?

Publié le 10/01/2022

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Le jeûne intermittent consiste à alterner des périodes de restriction et des périodes d'alimentation normale. Plusieurs études ont démontré ses effets positifs sur la perte de poids et la prévention de certaines maladies. Comment bien faire le jeûne intermittent ? Quels sont ses bienfaits ? On vous explique tout.

Qu'est-ce que le jeûne intermittent ?

Le jeûne se définit par la **privation partielle ou totale** (à l'exception, le plus souvent, d'eau) de toute alimentation pendant une période. Le jeûne intermittent est un type de jeûne qui consiste à alterner des périodes de prise alimentaire et des périodes de restriction plus ou moins longues, il est donc possible de boire de l'eau pendant ce jeûne. Il peut influencer la sécrétion d'hormones, telles que l'insuline, et contribuer à la régulation des calories, pouvant aider à réduire l'inflammation et les risques de certaines maladies. Ce programme, pratiqué par de nombreuses personnes, a démontré ses effets bénéfiques sur la santé, y compris la réduction du cholestérol et la régulation des lipides.

Quels sont les différents types de jeûne intermittent ?

On distingue plusieurs types de jeûne intermittent :

- **Le jeûne intermittent 16/8.** Sur une journée de 24 heures, on ne s'alimente pas pendant 16 heures et l'alimentation normale se fait sur une période de 8 heures. Il s'agit concrètement de sauter un repas, soit le petit déjeuner, soit le dîner.
- **Le jeûne intermittent un jour sur deux.** Comme son nom l'indique, il consiste à manger normalement un jour et à restreindre fortement ou complètement son apport calorique le jour suivant.
- **Le jeûne intermittent 5:2.** Il consiste à manger normalement 5 jours dans la semaine et à jeûner deux jours (consécutifs ou non). Les jours de jeûne, une petite prise alimentaire ne dépassant pas les 600 calories (sur les deux jours) est autorisée.

Quels sont ses bienfaits sur la santé ?

De nombreuses études se sont intéressées aux effets du jeûne sur la santé. Le jeûne intermittent entraînerait une **diminution du stress oxydatif** et augmenterait la résistance des cellules aux agressions¹. Il **réduirait également les marqueurs inflammatoires** dans l'organisme², diminuant ainsi le risque de développement de maladies d'origine inflammatoire comme l'arthrite ou la fibromyalgie par exemple. De plus, en augmentant la sensibilité du corps à l'insuline et la dégradation des graisses², le jeûne intermittent permettrait de **réguler la glycémie** réduisant ainsi le risque de diabète de type 2. Manger un jour sur deux aurait également des **effets positifs sur la santé cardiovasculaire** puisque cela contribue à diminuer la graisse corporelle, la pression artérielle et la fréquence cardiaque³.

Est-ce que le jeûne intermittent fait maigrir ?

La réduction de l'apport calorique dans le jeûne intermittent conduit à terme à une perte de poids, à condition de ne pas manger n'importe quoi durant les heures non jeûnées. Trois études préliminaires^{4,5,6} ont montré que le jeûne

intermittent induit une baisse des taux de triglycérides, de cholestérol sanguin, et de masse grasse sans affecter la masse maigre. Cela conduit à une **réduction de la graisse abdominale**, un facteur de risque cardiovasculaire. D'autres études^{7,8,9} ont prouvé que le jeûne intermittent permettait de **stabiliser la perte de poids dans le temps**, ce qui n'est pas le cas avec un régime classique induisant une restriction calorique imposée tous les jours.

Les pièges à éviter

Attention, jeûner ne veut pas dire que vous pouvez manger tout et n'importe quoi durant les heures non jeûnées !

Dans ce cadre, les pratiquants du jeûne intermittent doivent rester conscients des risques potentiels, comme la sensation de faim intense pendant les périodes de jeûne, et s'assurer de maintenir une nutrition adéquate pour éviter toute carence.

- La **qualité nutritionnelle** des aliments que vous mangez compte : votre corps n'a pas reçu de sources d'énergie durant plusieurs heures, il est donc important de lui fournir des aliments à la fois énergétiques et riches en bons nutriments. Se jeter sur des aliments trop gras ou trop sucrés augmente le risque de prise de poids et favorise les pics d'insuline, l'hormone qui régule la glycémie (taux de sucre dans le sang).
- Autre piège à éviter : manger moins durant les prises alimentaires dans un objectif de perte de poids. Dans le jeûne intermittent, la perte de poids est déjà favorisée par les heures jeûnées. Inutile de restreindre votre organisme durant les heures où vous pouvez manger car cela risque d'entraîner des carences et de la fatigue à cause d'un apport calorique insuffisant. A l'inverse, ne mangez pas deux fois plus.
- Ne pas boire suffisamment d'eau est également une erreur fréquente car quand on jeûne, la soif se fait moins sentir. Or une **bonne hydratation** (1,5 à 2 L par jour répartis sur la journée) permet l'**élimination des toxines** et des déchets métaboliques.
- Enfin, n'arrêtez pas votre activité physique si vous en pratiquez une de façon régulière. Le sport booste le travail de régénération des cellules déjà stimulé par le jeûne et incite l'organisme à puiser dans ses réserves de graisses pour vous fournir de l'énergie. Optez pour une activité douce et adaptée à votre niveau d'entraînement.

Des aliments à bannir ?

En tant que méthode de restriction calorique, ce programme doit être peut être pratiqué avec prudence et en tenant compte des besoins individuels. Il n'y a pas d'aliments interdits dans le jeûne intermittent. Tout est une question de modération et d'équilibre. Certains aliments sont à privilégier quand d'autres sont à éviter ou à consommer de façon occasionnelle. Les plats préparés, les produits riches en sucres raffinés, les produits gras (fritures, panures...) ou encore l'alcool sont à éviter car ils ont peu, voire aucun intérêt nutritionnel. À savoir que les bienfaits du jeûne peuvent être annulés si les prises alimentaires ne se composent que d'aliments peu nutritifs.

Des aliments à privilégier ?

Durant les périodes d'alimentation, faites la part belle aux **fruits et légumes**, riches en vitamines et minéraux. Pour les glucides, préférez les **glucides complexes**, comme ceux présents dans les céréales ou les légumes secs aux glucides simples (sucre, confiture, biscuits ...) car leur assimilation lente vous fournira de l'**énergie** sur la durée et ne fera pas exploser votre production d'insuline qui est un facteur de risque de surpoids, d'obésité et de maladies inflammatoires telles que le diabète de type 2. N'oubliez pas d'intégrer des lipides dans votre assiette. On dit **oui au "bon gras"** présent dans l'avocat, les fruits à coque, l'huile d'olive, l'huile de pépin de raisins, le saumon, les sardines ou encore le maquereau. Côté protéines, alternez protéines animales (viandes, poissons, œufs) et protéines végétales (légumineuses, céréales complètes, fruits à coque). Aussi, les **tisanes** peuvent être une option pour aider à calmer la faim pendant les périodes de jeûne, bien que cela puisse varier en fonction des individus. Il est important de noter que ce programme peut ne pas convenir à tout le monde, notamment aux enfants et aux personnes ayant des problèmes de santé spécifiques. Il est recommandé de **consulter un professionnel de la santé** avant d'entreprendre tout programme de jeûne ou de restriction alimentaire.

Enfin, des actifs naturels peuvent soutenir ou mimer les effets du jeûne intermittent.



Oxyrésist
95% of 100
(20)

Antioxydant nouvelle génération qui stimule les défenses antioxydantes

[Je découvre](#)

OXYRÉSIST est un complément alimentaire qui aide à limiter le stress oxydatif en stimulant les défenses antioxydantes naturellement présentes dans votre organisme. Sa formule naturelle contient des actifs végétaux connus pour leurs propriétés antioxydantes : extraits de brocoli, d'[ail noir](#), de romarin et d'acérola naturellement riche en [vitamine C](#). En stimulant la production d'antioxydants par notre organisme, **OXYRÉSIST** augmente la résistance des cellules aux agressions.



Jeûne intermittent : idées de recettes



Entrées

Salade de tofu grillé au curry (ingrédients : tofu, concombre, carottes, ail, oignon rouge, sauce soja, huile d'olive, curry en poudre, huile de sésame, crème épaisse légère, citron vert, graines de sésame).

Soupe d'avocat (ingrédients : avocat, bouillon de légumes, jus de citron, oignon, huile d'olive, sel, poivre).

Plats

Curry de poulet coco (ingrédients : filets de poulet, oignon, ail, tomates, huile d'olive, curry en poudre, lait de coco, jeunes pousses d'épinards, sel, poivre).

Cabillaud aux épinards (ingrédients : cabillaud, épinards, tomates cerises, citron vert, huile de noix de coco, ail, sel, poivre).

Desserts

Smoothie à la banane et aux fruits rouges (ingrédients : banane, fruits rouges frais ou congelés, orange, yaourt grec

ou yaourt au soja, gousse de vanille).

Bananes à la cannelle (ingrédients : bananes, cannelle en poudre, crème liquide allégée, cassonade).

Recettes tirées du livre "Le jeûne intermittent, une nouvelle approche de la minceur", Virginie Saliceti Vartanian, éditions Alpen.



Journée type de jeûne intermittent 16/8 (déjeuner-dîner)

Déjeuner (13-14h) : œuf mollet et salade de riz complet, pomme, radis noir et carotte, sauce yaourt.

Collation (16-17h) : pain aux céréales et gouda.

Dîner (19-20h) : velouté de courgettes, feta, noisettes et un petit bol de riz complet.

Collation (21-22h) : 1 tisane tilleul/menthe, 1 poire et 1 fromage blanc + 10 cerneaux de noix, 1 cuillère à café de miel.

Recettes tirées du livre "Le jeûne intermittent, 10 menus pour une détox saine et efficace", Julie Chenu, éditions Hachette Pratique.

Sources :

- Le jeûne intermittent, 10 menus pour une détox saine et efficace, Julie Chenu, éditions Hachette Pratique.
 - Le jeûne intermittent, une nouvelle approche de la minceur, Virginie Saliceti Vartanian, éditions Alpen.
1. Le jeûne a-t-il un intérêt médical ?, J.-L. Schlienger, professeur honoraire à la Faculté de Médecine de Strasbourg, 3 février 2016.
 2. Safety, health improvement and well-being during a 4 to 21-day fasting period in an observational study including 1422 subjects, Plos One, 2 janvier 2019.
 3. Alternate Day Fasting Improves Physiological and Molecular Markers of Aging in Healthy, Non-obese Humans, Cell Metabolism, 3 septembre 2019.
 4. Impact of intermittent fasting on health and disease processes, Ageing Research Reviews, vol. 39, octobre 2017.
 5. Flipping the Metabolic Switch: Understanding and Applying the Health Benefits of Fasting, Obesity, vol. 26, 31 octobre 2017.
 6. Intermittent Fasting, Insufficient Sleep, and Circadian Rhythm: Interaction and Effects on the Cardiometabolic System, Current Medicine Reports, 19 juillet 2018.
 7. Metabolic Effects of Intermittent Fasting, Annual Review of Nutrition, vol.37, 21 août 2017.
 8. Fasting for weight loss: an effective strategy or latest dieting trend ?, International Journal of Obesity, vol. 39, 26 décembre 2014.
 9. Less-than-expected weight loss in normal-weight women undergoing caloric restriction and exercise is accompanied by preservation of fat-free mass and metabolic adaptations, European Journal of Clinical Nutrition, vol. 71, 26 octobre 2016.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Antioxydants ,

Tout savoir sur la nouvelle génération d'antioxydant

03/06/2021

3 minutes de lecture

Booster les défenses antioxydantes pour désactiver les radicaux libres.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Antioxydants ,

Stress oxydant et antioxydants : comprendre pour mieux vieillir !

30/08/2021

5 minutes de lecture

Le stress oxydant résulte d'un déséquilibre de la balance antioxydants/radicaux libres.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Articulations, muscles et capital osseux ,

Aliments anti-inflammatoires : top 10 à privilégier

27/08/2021

2 minutes de lecture

Une des meilleures façons de réduire l'inflammation dans le corps est l'alimentation.

[Lire la suite](#)