



LE JEÛNE INTERMITTENT

Le jeûne intermittent : c'est quoi?

**Le terme "jeûne intermittent" vient du latin "intermittere" qui signifie "interrompre".
Il consiste ainsi à alterner entre une phase de jeûne dans laquelle on ne mange pas et une phase de repas dans laquelle on s'alimente normalement.**

Bien plus souple et accessible que le jeûne strict qui n'autorise aucune prise alimentaire, le jeûne intermittent permet de profiter des mêmes avantages sur la santé.

Il existe différentes manières de pratiquer le jeûne intermittent : jeûne partiel, méthode 5:2, fasting, etc.



Les différents types de jeûne

La méthode 16/8

Ce type de jeûne intermittent consiste en l'alternance de périodes. Il débute par la prise de repas sur une période de 8 heures, suivi d'une période de jeûne de 16 heures. C'est la méthode la plus répandue parmi les personnes qui jeûnent pour la première fois car elle est assez simple en pratique. Le but est simplement de réduire la période durant laquelle l'organisme reçoit de la nourriture afin de maximiser le temps de repos qu'on lui accorde.

Eat Stop Eat

Il se traduit par "Manger-Arrêter-Manger" et s'effectue en réalisant une à deux journées complètes de jeûne de 24 heures par semaine. À noter que pendant les périodes de jeûne, seules les boissons sans calories sont autorisées (eau, café, thé, etc.) Il est conseillé pour les jeûneurs expérimentés.

Le régime 5:2

Le régime 5:2, également appelé "Fast diet" ou "Régime Fast", consiste à manger normalement pendant cinq jours. Ensuite, les apports caloriques sont baissés durant les deux autres jours de la semaine. Cet abaissement doit être de 500 kcal par jour pour les femmes et 600 kcal pour les hommes. Le choix des deux journées de jeûne est libre.



Les bienfaits du jeûne

Le jeûne intermittent a un certain nombre d'**effets positifs sur le corps et l'esprit** qui se manifestent peu de temps après l'avoir adopté. En voici les principaux bienfaits:

- Diminue la production d'insuline et le stockage des graisses et du sucre
- Permet le nettoyage complet de l'organisme, il stimule la fonction d'auto-nettoyage de l'organisme par ses propres cellules (autophagie)
- Favorise la perte de poids
- Stimule la sécrétion de l'hormone de croissance
- Améliore la performance physique et intellectuelle et diminue le temps de récupération
- Favorise la régénération cellulaire
- Diminue l'oxydation cellulaire et le vieillissement prématuré des cellules
- Préviend le surpoids et certaines pathologies associées : maladies cardiovasculaires, diabète, etc.



Jeûne : le nouvel allié des sportifs

LE SPORT POUR FAVORISER LA REUSSITE DU JEUNE

Faire du sport présente de multiples bienfaits, il permettrait d'ailleurs d'accompagner le succès du jeûne intermittent. En effet, grâce à l'exercice, le dernier repas est métabolisé plus rapidement, les réserves de glycogène sont vidées et le corps passe ainsi plus rapidement à la phase de jeûne, et donc à la cétose. Faire de l'exercice le matin avant le premier repas accélère également le processus.

Le jeûne diminue-t-il les performances physiques?

Si l'on y pense, sans frigo ni boulangeries au coin de la rue, les hommes de Cro-Magnon parcouraient des kilomètres pour aller chasser avant de ramener un repas copieux à manger!

Il n'y a pas de contre-indication particulière au jeûne intermittent allié à une pratique sportive régulière. Si vous débutez votre jeûne, il faudra peut-être envisager une période de transition, le temps que votre corps s'adapte à ce nouveau rythme. Vous éviterez ainsi de vous sentir faible lors des premières séances de sport.

Une fois le rythme de jeûne bien intégré par votre organisme, plus aucun soucis ! Vous pouvez reprendre vos habitudes, votre intensité d'entraînement et ce, sans ressentir de fatigue particulière. En cas de doutes, consultez un médecin.



Perdre du poids avec le jeûne

Jeûner pour maigrir est la nouvelle tendance. Cependant, il faut garder à l'esprit que **le jeûne n'est pas un régime mais une manière de s'alimenter**. La perte de poids ne doit pas être la seule motivation au risque de rendre les choses difficiles.

L'idée du jeûne est de maximiser le temps de repos de notre appareil digestif, il n'est pas forcément question de limiter les calories mais plutôt de les déplacer en faisant des repas davantage complets sur une plus petite fenêtre de temps. Toutefois, pour réaliser un jeûne intermittent **il est obligatoire d'avoir une bonne hygiène alimentaire : saine et équilibrée**.

Il faut s'assurer d'avoir des repas complets durant le créneau d'alimentation afin d'apporter tous les nutriments importants au bon fonctionnement du corps. Pas question de jeûner 16 heures si c'est pour attaquer notre corps par la suite avec de la malbouffe, ou pour manger trois fois plus. Pas question non plus de s'affamer.

Si vous aviez des mauvaises habitudes alimentaires, le fait de les changer assurera une perte de poids efficace. Toutefois, si avec vos habitudes saines vous mangiez auparavant 4 fois dans la journée, il est possible que la suppression d'un de ces repas entraîne une réduction calorique et vous fasse perdre du poids sur le long terme.



Les erreurs à éviter

Jeûner n'est pas aussi simple qu'il y paraît. En effet, certaines erreurs très courantes peuvent ruiner tous vos efforts et rendre le jeûne intermittent contre-productif. Voici les plus communes:

- Manger trois fois plus pendant les périodes de prises alimentaires

Quand on jeûne, il peut être difficile de maintenir une alimentation équilibrée durant les périodes de prise alimentaire. En effet, il est très tentant de se jeter sur la nourriture, de manger en plus grande quantité et de se tourner vers des aliments plaisir. Pour profiter des avantages santé du jeûne, la qualité de l'alimentation compte autant que les périodes de jeûne elles-mêmes. Il faut favoriser des repas riches en végétaux, en céréales complètes, en protéines maigres et en acides gras essentiels.

- Ne pas boire assez d'eau

L'élimination des déchets métaboliques et des toxines passe par une hydratation suffisante. En période de jeûne intermittent, cette hydratation doit être encore plus importante pour que l'organisme supporte les périodes de jeûne et continue à fonctionner de manière optimale. Lorsque l'on jeûne, la soif est souvent beaucoup moins importante. Il est donc impératif de faire attention à ce point et de boire au minimum 2 litres d'eau par jour, en répartissant l'apport sur la journée.



Les erreurs à éviter

- Se fixer des objectifs trop difficiles

Jeûner est un exercice compliqué. Pour éviter les faux pas, il est recommandé d'y aller progressivement et de rester à l'écoute de son corps. Si vous faites un jeûne pour la première fois, essayez de vous fixer des objectifs par palier. Commencez par avancer l'heure de votre repas le soir, reculez un peu l'horaire de votre petit-déjeuner le matin, etc. De cette manière, vous pourrez augmenter doucement le temps de jeûne sans brusquer votre organisme.

- Jeûner pour maigrir uniquement

Le jeûne intermittent est un mode de vie plus qu'un régime alimentaire. Sa finalité n'est pas la perte de poids, bien qu'il y contribue. Résumer le jeûne à ce seul objectif peut le rendre beaucoup plus compliqué. En effet, vous risquez de passer à côté de tous les autres avantages du jeûne (physiologiques et psychologiques) et d'abandonner plus rapidement. Aussi, cela peut être frustrant et culpabilisant en cas d'écart alimentaire ou de perte de poids jugée trop lente.



Conseils pour réussir son jeûne

Mieux vous vous préparez à votre routine quotidienne, plus il sera facile de réussir le jeûne et de respecter les intervalles. On vous conseille d'établir un plan avec des aliments et des repas à préparer à l'avance jusqu'à ce que vous ayez développé une certaine routine. Voici un exemple si vous avez décidé de commencer votre 16/8 à l'heure du déjeuner:

- **MATIN:** après le lever, il est important de bien s'hydrater et de remplir son estomac avec de l'eau, du thé ou du café jusqu'au premier repas pour éviter les sensations de faim.
- **DEJEUNER:** Peu importe quand vous prenez votre premier repas, il est préférable qu'il soit pauvre en glucides. Une combinaison de protéines et de vitamines, par exemple du saumon et des épinards ou de l'avocat, convient pour le déjeuner.
- **COLLATION:** pour éviter le coup de barre et les envies de grignoter, vous pouvez manger une poignée d'oléagineux et un fruit.
- **DINER:** à 20h vous terminerez votre phase d'alimentation par un repas riche en protéines accompagné de légumes. Vous pouvez, par exemple, vous faire une omelette aux œufs avec une salade de légumes crus.





TKC training
keepcool