

# Le jeûne

Le jeûne intermittent : le jeûne fait partie intégrante de la pratique traditionnelle de nombreuses religions.

Les régimes de jeûne intermittent impliquent l'alternance des périodes de jeûne et d'alimentation. Dans le **régime 5:2**, on mange normalement cinq jours par semaine et on jeûne les deux autres jours.

Dans le régime alternant les jours on mange **un jour sur deux**.

Il existe aussi le **régime huit heures** qui consiste à manger dans un créneau de huit heures et de jeûner le reste du temps.

Les trois types de jeûne abordés ici sont les plus répandus.

Les jours de jeûne l'apport calorique est limité voir inexistant. Le jeûne demande un engagement considérable et peut ne pas convenir à certain mode de vie. Pour chacune de ces méthodes, l'eau et les infusions sont autorisées. Le thé et le café peuvent également être consommés pour ceux qui ne peuvent pas s'en passer.

## Le jeûne est-il bon ?

Des conclusions des très rares études qui se sont penchées sur l'homme sont ambiguës, on ne comprends pas encore les impacts négatifs potentiels du jeûne.

Bénéfices	Inconvénients
Règles simples et faciles à suivre	Les jours de jeûne, risque de faim extrême, de maux de tête et de fatigue.
Pas d'aliments spéciaux ou de compléments	Risque de sauts d'humeurs et irritabilité
Offre une certaine flexibilité	Il est dangereux de prendre le volant les jours de jeûne où il y a risque d'hypotension.
Certains affirment avoir plus d'énergie	Difficiles à respecter sur une longue durée
Coûts moindres de l'alimentation	Ne convient pas à certain mode de vie
Les jours de jeûne plus de temps libre	Le jeûne peut déboucher sur une obsession malsaine pour la nourriture

➔ Abaisse la tension artérielle, diminue le risque d'obésité et de diabète, meilleure santé cérébrale, risque moindre de cancer... Des bienfaits sont notables.

Lorsqu'il n'y a aucun apport calorique et seule l'eau est permise, on parle de jeûne complet ou diète hydrique. Sans boissons, un jeûne sec, est extrêmement dangereux car sans eau on meurt au bout de trois jours.

### **Danger de carences et d'inflammations :**

Outre les maux de tête importants, étourdissements, voire malaises courants, il risque d'entraîner des anémies par carence en fer, des inflammations et des fibroses hépatique, une dégradation du capital osseux. Sans compter des troubles du rythme cardiaque pouvant conduire au décès. Le jeûne est particulièrement déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes, aux enfants ou adolescents, aux personnes âgées et aux sportifs. Aucune efficacité prouvée sur le fait que le jeûne soigne des pathologies, les données scientifiques sont encore insuffisantes.

Les privations entraînent des modifications profondes du métabolisme. Disparition de la sensation de faim, naissance de troubles du comportement alimentaire, fonte musculaire, compulsions alimentaires. Le jeûne ne permet pas une perte de poids durable.

**Risque de dénutrition :** l'organisme ne stocke pas les protéines, on doit en manger chaque jour pour avoir une quantité suffisante dans l'organisme. Or avec le jeûne il y a des jours où l'on mange pas et donc aucun apport en protéines n'a lieu. De plus le jeûne induit dans de

nombreux cas une perte de poids et celle ci accumulée à un manque de protéines peut conduire à une dénutrition.



### **Le jeûne quand on veut / quand on peut**

C'est le jeûne le plus intuitif, qui consiste à écouter son corps, et à jeûner en fonction des sensations, après un repas trop copieux par exemple. Contrairement aux idées reçues, il n'est pas problématique de sauter un repas lorsque notre corps n'en ressent pas le besoin. Il est par ailleurs parfois préférable de jeûner pendant un repas plutôt que d'avaler un repas inadapté, comme un sandwich industriel bourré d'additifs et peu intéressant nutritionnellement.

Ainsi, les bénéfices liés à la pratique du jeûne dépendent d'une multitude de facteurs et ne peuvent pas être généralisés. La pratique du jeûne peut être risquée lorsqu'elle est réalisée dans de mauvaises conditions ou sur des personnes dont l'état de santé n'est pas adapté, et qu'il s'agit d'un jeûne prolongé.

Le jeûne est un sujet vaste et complexe qui nécessite encore de nombreuses études complémentaires à celles existantes. Il n'est pas une solution miracle et doit faire l'objet de multiples précautions.

La décision de jeûner ne se prend pas à la légère. Demandez l'avis à un(e) diététicien(ne) avant de commencer, des conseils précieux vous seront donnés.

Un jeûne doit être encadré, surtout au début, afin d'éviter des inconvénients et/ou complications.