

# Est-il bon de jeûner ?

TEMPS DE LECTURE : 11 MINUTES

•18 NOVEMBRE 2020•JULIE DE YUKA



Notre corps est aujourd'hui habitué à être nourri de manière régulière. Pourtant, ça n'a pas toujours été le cas. Le jeûne existe depuis des milliers d'années et est souvent pratiqué par nécessité, quand la nourriture vient à manquer.

Il fait aujourd'hui de plus en plus d'adeptes auprès de personnes désireuses d'optimiser leur bien-être. Mais est-il vraiment bénéfique de jeûner ? Comment bien jeûner et quels sont les risques potentiels de cette pratique ?

Voici notre éclairage sur le sujet, rédigé avec le nutritionniste [Anthony Berthou](#).

## Les différents types de jeûne intermittent

Nous abordons uniquement ici le jeûne intermittent, qui consiste à alterner des périodes de jeûne plus ou moins longues et des périodes de prise alimentaire. Il s'oppose ainsi au jeûne strict pouvant durer plusieurs semaines, et que nous n'aborderons pas ici.

Il existe différentes manières de pratiquer le jeûne intermittent, que nous présentons ci-dessous.

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 de 16h par jour**

Le principe est assez simple, et beaucoup d'entre nous le font souvent sans le savoir : il s'agit de jeûner 16h par jour (en incluant la durée de sommeil) puis de manger pendant les 8h suivantes, sous la forme de 2 à 3 repas. Vous pouvez par exemple dîner le soir, dormir, puis jeûner jusqu'au déjeuner le lendemain.

## **Le jeûne de 24h**

Il consiste simplement à jeûner pendant 24h. Une fois que vous avez terminé votre dîner, vous pouvez ainsi jeûner jusqu'au dîner suivant par exemple. Vous pouvez tout à fait vous caler sur le petit-déjeuner ou le dîner, tant que le jeûne dure 24h.

Vous pouvez opter pour cette méthode de manière occasionnelle selon vos envies, ou bien de manière plus régulière en pratiquant ce jeûne une fois par semaine par exemple.

## **Le jeûne 1 jour sur 2**

Selon plusieurs études, ce jeûne serait la méthode la plus efficace pour la longévité. Certains résultats observés chez les souris montrent par exemple une augmentation de la durée de vie de 20%.

Ce jeûne est néanmoins difficile à tenir sur le long terme et nécessite une hygiène alimentaire stricte, il est donc peu adapté au mode de vie de l'Homme. Une solution alternative est de limiter l'apport calorique à 500 kcal par jour les jours de jeûne, plutôt que de jeûner totalement.

## **Le jeûne thérapeutique de 1 à 3 semaines**

Ce jeûne, par ailleurs parfois appelé sanogénèse, s'étend sur une durée plus longue et est réalisé pour des raisons thérapeutiques, notamment dans le cadre de l'accompagnement du traitement contre le cancer ou de pathologies inflammatoires chroniques.

Il doit absolument être réalisé avec l'accompagnement et le contrôle de professionnels compétents dans ce domaine. Plusieurs cliniques sont spécialisées dans ce type de jeûne, notamment en Allemagne et en Suisse.

Des stages proposent également des jeûnes d'une certaine durée pour tous, mais il est nécessaire de bien se renseigner sur les professionnels encadrants et de bien prendre en compte toutes les précautions nécessaires avant de se lancer dans cette aventure.

## 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'avalier un repas inadapté, comme un sandwich industriel bourré d'additifs et peu intéressant nutritionnellement.

## Que se passe-t-il dans notre corps lorsque l'on jeûne ?

Au début du jeûne, le corps va utiliser les nutriments consommés au cours du dernier repas (et en particulier les glucides) pour nous apporter de l'énergie. Puis, une fois ces nutriments consommés, le foie va alors utiliser le glucose que nous avons stocké sous forme de glycogène afin de nourrir nos organes dits gluco-dépendants et en particulier le cerveau (voir notre article sur [les glucides](#)). Une partie de l'énergie va aussi être puisée dans les réserves de graisses. C'est la phase la plus délicate du jeûne où l'on peut ressentir de la fatigue, une faim importante, une baisse de la vigilance et des performances.

Pendant 2 à 3 jours, l'organisme va actionner progressivement un mécanisme d'urgence pour s'adapter à cette privation de glucose : la cétogenèse. **À partir des graisses, notre foie va ainsi produire à partir de petites molécules, les cétones (ou corps cétoniques), qui vont représenter un carburant alternatif au glucose.** Ces cétones vont alors alimenter notre corps en énergie, et notamment les organes dépendants du glucose comme le cerveau et les muscles. C'est l'utilisation de cette énergie alternative au glucose (sur laquelle repose également le [régime cétogène](#)) qui expliquerait un certain nombre de bienfaits du jeûne.

La période de mise en place de la cétogenèse, qui dure environ 2 à 3 jours, est généralement une étape où vous vous sentirez mieux et retrouverez de la vitalité. Cela est lié à la production des corps cétoniques, qui peut provoquer un effet euphorisant. Certains peuvent cependant mal réagir à cette étape du jeûne et ressentir une "crise d'acidose" pouvant provoquer nausées et migraines. **Le corps produit beaucoup de déchets azotés pendant cette période, il est donc indispensable de boire davantage pour faciliter leur élimination (2L à 2,5L par jour).**

Il est cependant nécessaire de prendre toutes les précautions nécessaires avant de réaliser un jeûne. En effet, en cas de jeûne, le corps va également puiser dans les protéines musculaires pour

vous fournir de l'énergie. Cette situation est d'autant plus susceptible de se produire que le jeûne dure longtemps, et va alors entraîner une fonte musculaire. Le système immunitaire des personnes minces disposant de peu de réserves musculaires peut alors être affaibli et plus sujet aux infections, car le système immunitaire est un grand consommateur de protéines (les anticorps sont des protéines, et les cellules immunitaires sont constituées de protéines). **Il est donc indispensable de consommer suffisamment de protéines pendant les périodes de prise alimentaire** (au moins 1,2g de protéines / kg de poids corporel / jour, soit environ 90g pour une personne de 75kgs par exemple).

## Les effets bénéfiques du jeûne

Nos organes digestifs sont énormément sollicités au quotidien. Ils sont souvent malmenés par une alimentation déséquilibrée ou trop riche. Il semble donc assez naturel de laisser de temps à autre un peu de répit à notre système digestif. De nombreux effets positifs du jeûne ont été mis en évidence à travers diverses études, même si des nuances doivent cependant être apportées (voir paragraphe suivant).

### Amélioration de la sensibilité à l'insuline

Pratiquer le jeûne intermittent permet à l'organisme de sécréter moins d'insuline et d'améliorer ainsi la sensibilité à l'insuline (voir notre article sur [les glucides](#)). Le jeûne contribuerait donc à prévenir l'insulino-résistance ou à améliorer la gestion du diabète.

Cependant, chez les personnes souffrant de diabète, le jeûne intermittent est à réaliser avec l'accompagnement d'un professionnel de santé spécialisé. En effet, le jeûne peut entraîner des perturbations de la glycémie en dehors des repas, ce qui nécessite d'adapter le traitement proposé.

### Réduction du stress oxydatif

Lors d'un jeûne, le stress oxydatif de notre organisme augmente légèrement (voir notre article sur [les antioxydants](#)) mais de manière transitoire. Il va en effet stimuler les capacités d'adaptation de notre organisme et renforcer sa protection via la production d'enzymes antioxydantes. Le fait de créer un léger stress oxydatif permet ainsi au corps de s'adapter et de produire davantage d'antioxydants.

## **Perte de poids chez les personnes obèses**

Différentes études ont montré l'efficacité du jeûne intermittent chez les personnes obèses ou en surpoids. Ce sont avant tout la restriction calorique et la meilleure sensibilité à l'insuline provoquées par le jeûne qui favoriseraient cette perte de poids.

En revanche, le jeûne ne doit pas avoir pour objectif l'amincissement chez des personnes ayant une corpulence dite "normale", chez qui il a montré peu d'efficacité dans tous les cas.

## **Meilleure santé cardiovasculaire**

Plusieurs études mettent en évidence les bénéfices du jeûne sur la diminution du risque cardiovasculaire, qui serait liée à une multitude de facteurs favorables à une bonne santé cardiaque (diminution de la graisse viscérale, réduction des niveaux de sodium, activation de la cétose, meilleure protection antioxydante endogène, diminution de l'inflammation de bas grade, etc.)

## **Protection contre les troubles neurodégénératifs**

Le jeûne stimule la production de protéines neuro-protectrices, et favorise le nettoyage des molécules endommagées. Il semble ainsi protéger les neurones des troubles neurodégénératifs, notamment des maladies d'Alzheimer et de Parkinson. Il semble même protéger du vieillissement de manière plus globale.

## **Effets bénéfiques contre certaines formes de cancer**

Certaines études réalisées sur des animaux montrent une réduction de la croissance et du nombre de cellules tumorales lorsque la chimiothérapie est réalisée en combinaison avec des cycles courts de jeûne pour certains types de cancers.

Le réseau NACRe (Réseau National Alimentation Cancer Recherche) indique cependant que le bénéfice de ce type de régime n'a pour le moment pas été démontré chez l'Homme, la plupart des études ayant été menées sur des animaux.

## **Nettoyage et recyclage des cellules (autophagie)**

La découverte du mécanisme d'autophagie a été récompensée par le prix Nobel de médecine, attribué au Pr Yoshinori Ohsumi en 2016. L'autophagie est un processus via lequel la cellule optimise le recyclage de ses composants pour faciliter sa survie lorsque l'énergie nécessaire à sa

survie est insuffisante. De nouvelles cellules plus fonctionnelles vont ainsi pouvoir être générées pour remplacer celles qui ont été détruites.

L'absence d'apport de calories se produisant lors d'un jeûne prolongé va contribuer au déclenchement de ce processus biologique naturel protecteur qu'est l'autophagie.

## Le jeûne, une solution miracle ?

Si de nombreuses études ont montré des effets bénéfiques du jeûne, un certain nombre de nuances doivent être apportées :

- Tout d'abord, une grande majorité des études ont été réalisées sur des animaux et ne peuvent être transposées à l'Homme en tant que telles.
- Par ailleurs, les réponses au jeûne semblent différer selon la prédisposition génétique et le type de jeûne pratiqué.
- D'autre part, les bénéfices sont en grande partie dus à la restriction calorique.
- Enfin, les résultats des études varient selon l'état nutritionnel préalable de la personne et selon sa corpulence.

**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.

**Une solution intermédiaire plus facile à mettre en place et moins risquée que le jeûne total consiste à réduire ses apports en calories à 500 kcal / jour (réparties sur deux repas) de façon occasionnelle ou régulière (1 à 2 jours non successifs par semaine par exemple).**

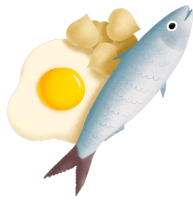
## Comment pratiquer le jeûne intermittent ?

Si vous choisissez de vous tourner vers un jeûne intermittent, quelques précautions s'imposent :



**1) Pensez à bien vous hydrater.**

Buvez 2 à 2,5 litres par jour d'eau, de tisane ou de thé afin de faciliter l'élimination des azotés.



**2) Maintenez un apport en protéines satisfaisant.**

Pendant les phases de prise alimentaire, veillez à maintenir un bon apport en protéines en privilégiant le poisson, la volaille et les protéines végétales.



**3) Veillez à adopter une alimentation riche en aliments alcalinisants.**

Privilégiez notamment les fruits et légumes, limitez le sel et les protéines animales. Voir l'article sur [équilibre acido-basique](#)



**4/ Ne vous lancez pas dans un jeûne en cas de contre-indication.**

Dans les cas suivants, il est indispensable de se faire accompagner par un professionnel de santé spécialisé sur le sujet du jeûne : troubles du comportement alimentaire, insuffisance hépatique, pathologies chroniques (diabète, cancer, maladie inflammatoire ou neurodégénérative), pathologies auto-immunes, susceptibilités aux infections, grossesse, etc.