



LE JEUNE INTERMITTENT

Qu'est-ce que c'est ?



Le jeûne intermittent consiste à alterner des périodes où l'on mange avec celles où on ne mange pas (mais en continuant à boire de l'eau ou des boissons non sucrées), de manière régulière.

Nous jeûnons naturellement 6 à 10h toutes les nuits. Un jeûne plus long peut se pratiquer de différentes manières : manger 25% en moins (sur le plan calorique) un jour sur deux, sauter un repas tous les jours, jeûner 24 h au moins une fois par semaine (de 14h à 14h ou de 19h à 19h le lendemain), ou encore manger 5 jours à sa faim puis pendant deux jours ne manger que 25% des calories habituelles.

Pourquoi 16 h de jeûne ? (à minima 12h)

- Mise au repos côté digestion
- Utilisation des réserves pour continuer à fonctionner, et donc de brûler des lipides.
- Activation des mécanismes de nettoyage et réparation cellulaires (autophagie)



Effets sur la santé

- Régulation de la glycémie, résistance au stress oxydatif, diminution de l'inflammation
- Bénéfique pour la santé cardiovasculaire
- Modification des facteurs de risque associés à l'obésité et au diabète
- Bénéfique en prévention du cancer.
- Amélioration des performances physiques et cérébrales
- Perte de poids

Le jeûne de 16h par jour

Le + populaire.

= Manger sur une période de 8h dans une journée

En pratique, cela revient à sauter un repas. Le petit déjeuner et le repas du soir sont ceux les plus simples à sauter, socialement parlant. Selon que vous avez naturellement faim le matin ou le soir, vous choisissez le repas à sauter et mangez normalement le reste du temps, sans excès bien sûr.