

# Qu'est-ce que le jeûne intermittent ?

Par Nicole Houghtaling, RD, Pn1

Q : J'ai beaucoup entendu parler du jeûne intermittent. Quels sont les avantages et est-ce quelque chose que je devrais essayer ? Thomas

R : Cher Thomas : Il y a certainement eu beaucoup d'engouement autour du jeûne intermittent, ce qui en fait l'un des nouveaux régimes à la mode. Le jeûne intermittent est essentiellement un régime alimentaire qui consiste à alterner des périodes de jeûne et des périodes d'alimentation normale et est souvent suggéré pour la perte de poids. Il y a plusieurs types de jeûnes, il est important d'être capable de les distinguer.

Pour vous aider, voici un bref aperçu de certains types les plus communs.

**Restriction calorique intermittente** : périodes de restriction calorique alternant avec des périodes d'apport calorique normal.

**Jeûne un jour sur deux** : alternance de jours de jeûne, durant lesquels aucune nourriture ni boisson calorique n'est consommée, et de jours où l'on peut manger et boire à volonté.

**Restriction calorique un jour sur deux** : apport calorique de 60 à 70 % en deçà des besoins estimés, ou jeûne complet un jour sur deux.

**Régime de jeûne modifié** : planification de jours de « jeûne » réguliers où l'apport calorique correspond à 20 - 25 % des calories normales.

**Jeûne à temps restreint (aussi appelé jeûne 16:8)** : concentration de l'apport énergétique dans un intervalle de temps précis (p. ex. de 10 h à 18 h), ce qui donne des périodes de jeûne régulières.

**Jeûne religieux** : jeûne suivi pour des motifs religieux ou spirituels.

Qu'en dit la recherche ? La restriction calorique intermittente peut favoriser la perte de poids; cependant, elle n'est pas plus efficace que la restriction calorique continue, qui consiste à limiter votre apport calorique en tout temps.

Saviez-vous que lorsqu'on perd du poids, on perd à la fois des graisses et des muscles ? Les études indiquent que c'est la teneur globale en protéines du régime (comme le jeûne intermittent ou la restriction calorique continue), et non la fréquence ou la durée des périodes de restriction, qui détermine la quantité de masse non adipeuse (musculaire) perdue. En bref, vous devez vous assurer que vous obtenez suffisamment de protéines pour aider à préserver votre masse musculaire lorsque vous perdez du poids. Le jeûne intermittent est contre-productif si vous essayez de mettre beaucoup de masse musculaire.

Les études ont montré qu'il est difficile de maintenir les activités de la vie quotidienne, probablement en raison d'effets secondaires courants, notamment: la fatigue, le stress, les maux de tête, la constipation, la déshydratation, les variations d'humeur et la confusion.

Il existe peu de données au sujet des effets du jeûne intermittent sur les comportements liés à la santé comme l'alimentation, le sommeil et l'activité physique. Des études de qualité à long terme sont nécessaires pour examiner le maintien du poids après la perte de poids et des études de qualité à court et à long terme sont nécessaires, en particulier dans les populations militaires, pour évaluer les effets de la restriction calorique intermittente sur des facteurs environnementaux spécifiques aux militaires.

Quel est le verdict au bout du compte ? Les données probantes existantes ne permettent pas de recommander une restriction calorique intermittente sous quelque forme que ce soit.

On ne sait pas encore si la restriction calorique intermittente est une méthode de perte de poids efficace et sûre pour les personnes qui font de l'embonpoint ou qui sont obèses, ni si elle procure des bienfaits pour la santé des personnes de tout poids, indépendamment de la perte de poids. Les militaires ne devraient pas être à jeûne lorsqu'ils sont en service, sans quoi leur état de préparation opérationnelle pourrait être affecté.

Vous êtes déjà un ou une adepte du jeûne intermittent? Une alimentation saine et équilibrée est toujours essentielle. Assurez-vous de consommer suffisamment de nutriments comme des fibres, des vitamines et des minéraux et hydratez-vous bien. Pour performer à votre meilleur et éviter les blessures, évitez de jeûner pendant que vous êtes en service. Il n'y a rien de mal à vouloir perdre du poids, mais rappelez-vous que votre santé est plus importante que le chiffre indiqué par votre pèse-personne. Des facteurs comme le sommeil, la gestion du stress et l'activité physique, contribuent aussi à la gestion du poids et à un mode de vie sain.

Si vous cherchez à en apprendre davantage sur la nutrition et les régimes à la mode, *Énergiser les Forces* (ÉLF), le programme de promotion de la santé des FAC, offre des programmes de qualité avec des recherches fondées sur des données probantes et le renforcement des compétences. Contactez votre bureau local de promotion de la santé et profitez de ce qu'ils ont à offrir. <https://www.connexionfac.ca/Nationale/Programmes-et-Services/Sante/Promotion-de-la-sante.aspx>

Nicole Houghtaling est diététiste et termine actuellement une maîtrise en nutrition sportive. Dans le cadre de l'équipe *Énergiser les Forces*, elle est éducatrice en nutrition et bien-être et met l'accent sur les programmes de promotion de la santé pour les FAC.

**Énergiser les Forces** est le programme de promotion des modes de vie sains des Forces armées canadiennes et du ministère de la Défense nationale; il enrichit de renseignements experts, de compétences et d'outils la promotion et l'amélioration de la santé et du mieux-être des militaires.