



Les bienfaits du jeûne intermittent

L'accès constant à la nourriture est relativement récent dans l'histoire de l'humanité. Nos ancêtres dépendaient de la chasse et de la cueillette, et devaient faire face à des périodes de disette les contraignant à une alimentation « discontinue ». Notre mode d'alimentation « en continu » laisse peu de temps au système digestif pour se reposer, et au corps pour se nettoyer et se régénérer. Le jeûne a pour objectif de reproduire le mode d'alimentation discontinu de nos ancêtres, et donc de rétablir un fonctionnement plus naturel du corps.

Il existe de nombreuses façons de pratiquer le jeûne, mais le jeûne intermittent (JI) ou « fasting » connaît un succès grandissant, car il est très facile à pratiquer. Il consiste à respecter une période quotidienne d'un minimum de 14 h sans manger. Cela signifie concrètement soit sauter le petit-déjeuner et prendre son premier repas vers midi, soit sauter le souper et prendre son premier repas au petit-déjeuner.

Beaucoup s'y essaient dans l'optique de perdre du poids, mais c'est loin d'être son seul bienfait pour la santé!

Des clés pour réussir

Aussi souple soit-elle, la pratique du JI nécessite de respecter certaines règles pour ne pas être contre-productive (ex.: entraîner fatigue ou fringales).

Allez-y progressivement

Si c'est votre première expérience de jeûne, mieux vaut y aller progressivement pour ne pas brusquer l'organisme. Vous pouvez commencer par une période de jeûne de 12 h qui peut ensuite être étendue jusqu'à 18 h.

Ne faites pas une fixation sur la perte de poids

Jeûnez d'abord dans l'optique d'améliorer votre santé! La perte de poids viendra d'elle-même, grâce au meilleur fonctionnement de votre corps et de votre métabolisme.

Évitez les « compensations »

Fiez-vous à vos réelles sensations de faim ou de satiété: évitez de manger plus pour anticiper la période de jeûne. Évitez aussi de réduire (inconsciemment ou non) votre activité physique.





Mangez «nutri»

Ne vous jetez pas sur des aliments gras ou sucrés pendant les périodes d'alimentation. Faites la part belle aux végétaux (légumes et fruits entiers...), aux céréales complètes, aux protéines végétales (légumineuses...), ainsi qu'aux bons acides gras (huile d'olive, œufs, noix et oléagineux...). Favorisez les aliments bio, non transformés, sans additifs et privilégiez les cuissons douces.

Par contre, évitez les aliments ultra-transformés, les glucides raffinés et sucres «rapides», les graisses dénaturées et toute forme de sodas ou de boissons sucrées.

Soutenez la détox

Pour favoriser la bonne élimination des toxines libérées par le processus de jeûne, buvez suffisamment (environ 2 l/jour). Choisissez de préférence de l'eau de source, des tisanes sans sucre ou encore des jus de légumes bio (non sucrés). Il est très important d'apporter tous les nutriments (vitamines, minéraux, polyphénols) nécessaires pour une détox efficace. C'est pourquoi l'adoption d'une alimentation à haute densité nutritionnelle en dehors des périodes de jeûne est cruciale. Les crucifères et petits fruits rouges sont particulièrement riches en substances utiles pour la détox. Par ailleurs, un apport suffisant de fibres permet d'éviter une réabsorption éventuelle des toxines et de faciliter leur élimination via les selles.

La prise d'un complexe de nutriments nécessaires à la détox hépatique est parfois souhaitable (vitamines C, E, caroténoïdes, polyphénols, zinc, cuivre, sélénium, acides aminés soufrés...). Le magnésium et les vitamines du groupe B sont également essentiels. Certaines plantes comme le chardon-marie, le desmodium, la chlorelle, le psyllium peuvent également soutenir la détox.

Par ailleurs, l'activité physique régulière aide à l'élimination des toxines via l'expiration et la sudation. Des séances de sauna et de drainage lymphatique peuvent également être utiles.

Les contre-indications

Le jeûne, quelle qu'en soit la forme, est contre-indiqué pour les femmes enceintes ou allaitantes, les enfants en bas âge, les personnes maigres ou dénutries, les personnes sujettes à des troubles alimentaires, hormonaux ou à des hypoglycémies. Il est, en outre, incompatible avec certains traitements médicaux (ex.: médicaments de régulation de la glycémie). Dans tous les cas, il est conseillé de demander un avis médical et de faire appel à un professionnel de la santé ou de l'alimentation pour mettre en place ce mode alimentaire de manière adaptée à chaque situation.



Hélène Wacquier
Nutrithérapeute
Co-Fondatrice de l'UDNF
www.living-nutrition.be
0486 / 61 87 71



Quelques bienfaits du jeûne intermittent

- Par la mise au repos régulière du système digestif, il permet une meilleure digestion et un meilleur transit ;
- Il favorise un sommeil plus réparateur ;
- Il stimule la production endogène d'hormone de croissance, qui contribue à la santé et à la longévité en améliorant, notamment, le rapport entre la masse musculaire et la masse grasse ;
- Il permet un meilleur contrôle de la faim et de la satiété et dissipe les envies de sucre, ce qui aide à prévenir le surpoids ;
- Il favorise la sensibilité à l'insuline, dont il freine, par ailleurs, la sécrétion ;
- Il stimule le déstockage et la combustion des graisses, y compris de la graisse viscérale inflammatoire ;
- Il diminue la tension artérielle et le taux de triglycérides sanguin, et aide à prévenir les maladies métaboliques comme l'obésité, le diabète ou les troubles cardiovasculaires ;
- Il a un effet détox par la libération des toxines stockées dans les tissus gras ;
- Il active le mécanisme d'autophagie (auto-nettoyage des cellules) et favorise la régénération cellulaire ;
- Il freine l'inflammation, l'oxydation cellulaire et le vieillissement prématuré ;
- Il stimule les facultés cognitives et s'oppose aux troubles neurodégénératifs ;
- Il stimule l'immunité.