



Jeûne Intermittent (Fasting)

Présenté par: Dridi Wissem Eddine

Année universitaire
2022/2023

Plan :

- ❖ Qu'est-ce que le jeûne intermittent ?
- ❖ Comment se mettre au jeûne intermittent ?
- ❖ Que manger ?
- ❖ Méthodes de jeûne intermittent
- ❖ Les biens faits et les inconvénients de jeûne intermittent

Qu'est-ce que le jeûne intermittent ?



Le jeûne intermittent ou *fasting* **n'est pas un régime**. Il ne prescrit pas que manger, mais **quand** manger. Il s'agit de jeûner délibérément pendant certaines périodes et de ne manger qu'à certains moments de la journée. La période de jeûne dure toujours plus longtemps que la période durant laquelle vous pouvez manger.

En plus de vous aider à perdre du poids, le jeûne intermittent présente des bienfaits pour votre corps et votre cerveau. Il peut même vous aider à vivre plus longtemps.

De nombreux bienfaits du jeûne intermittent s'expliquent par l'augmentation de la production d'**hormone de croissance humaine** (Growth Hormone - GH) et par l'amélioration de la **sensibilité à l'insuline**.

__Comment se mettre au jeûne intermittent ?

Il vaut mieux préparer le jeûne intermittent et le préparer lentement.
Voici comment faire:

Feuille de route de jeûne intermittent pour « débutants »

- Semaine 1 : Arrêtez de consommer des sucres et des glucides raffinés pour ramener votre glycémie et votre insuline à des taux normaux.
- Semaine 3 : Passez de 6 à 5 repas par jour
- Semaine 4 : Passez de 5 à 4 repas par jour
- Semaine 5 : Passez de 4 à 3 repas par jour
- Dès la semaine 6 : Si vous vous sentez bien à 3 repas par jour, passez à 2 repas par jour

Cette feuille de route est une ligne directrice. Par exemple, si vous passez à 4 repas sans difficulté, vous pouvez passer directement à 3 repas et voir comment votre corps réagit.

Quand vous en êtes à deux repas par jour, vous pouvez allonger les périodes de jeûne petit à petit.

Votre temps de sommeil compte dans votre période de jeûne. Pour pouvoir jeûner pendant une longue période, on saute généralement le petit-déjeuner

Supposons que vous dînez à 19h et ne mangez pas de collation ensuite. Le lendemain matin, vous sautez le petit-déjeuner et attendez 13h pour déjeuner. Vous avez alors jeûné 18 heures, la seule chose à faire étant de sauter le petit-déjeuner.

Le meilleur moment pour faire du sport est la fin de la période de jeûne. C'est à ce moment-là que l'hormone de croissance humaine est à son niveau le plus haut.

Vous pouvez planifier votre séance de sport de sorte à pouvoir manger juste après. Ce n'est pas une nécessité mais vous apprécierez certainement de pouvoir manger car vous aurez faim après votre séance. Bien sûr, il faudra également vous organiser en fonction de votre emploi du temps.

Certaines personnes s'entraînent le matin et ne mangent qu'au déjeuner ou dîner. Cela n'est cependant pas facile pour tout le monde.

Si vous voulez vraiment brûler de la graisse, vous obtiendrez de meilleurs résultats si vous attendez quelques heures pour manger après votre entraînement.

Le sport ayant épuisé toutes vos réserves de glycogène, vous profiterez d'une combustion des graisses optimale pendant quelques heures de plus.

Que manger ?

❖ Le jeûne intermittent détermine **le moment** auquel manger, et non pas la **composition** de votre régime alimentaire. En principe, vous pouvez donc manger ce que vous voulez, il est très important que les aliments que vous mangez soient aussi nutritifs que possible.

J'entends qu'ils doivent être nutritifs du point de vue des macronutriments, mais aussi du point de vue des micronutriments tels que les vitamines, les minéraux...

❖ Il est également conseillé de manger beaucoup de crudités ou de légumes à chaque repas. Les fibres contenues dans les légumes permettent d'éviter les augmentations rapides et les pics de glycémie. Elles garantissent également le bon fonctionnement des intestins et un plus grand rassasiement après les repas.

❖ **Faites tout pour éviter les glucides raffinés et les sucres ajoutés**, Veillez donc à consommer aussi peu de glucides raffinés et de sucres ajoutés que possible. Ceci vous permettra d'éviter d'importants pics d'insuline et votre corps restera dans un mode favorisant la combustion des graisses.



Méthodes de jeûne intermittent

❑ Le jeûne 16/8 : vous jeûnez pendant 16 heures consécutives, après quoi vous disposez d'une fenêtre de 8 heures pour manger. une méthode qui convient bien aux débutants. Une idée est de commencer par 12 heures de jeûne, puis ajouter une heure chaque semaine jusqu'à atteindre 16 heures de jeûne consécutives.

❑ Le régime 5:2 : Cette méthode consiste à alterner 5 jours d'alimentation normale avec 2 jours de restriction calorique.

❑ Le régime du guerrier (*Warrior diet*) : Le régime du guerrier inclut une **fenêtre d'alimentation de 4 heures**. Pendant la période de jeûne, vous mangez des fruits et des légumes crus.

Cette forme de jeûne intermittent encourage également d'aligner ses choix alimentaires sur l'alimentation de l'homme préhistorique comme le **régime paléo**. Ce régime consiste à consommer beaucoup de viande mais pas de céréales, de produits laitiers et de produits alimentaires transformés.

Les biens faits el les inconvenant de jeûne intermittent

En plus de permettre la perte de poids, le jeûne intermittent présente un certain nombre de bienfaits pour la santé. En voici 10 que verrons en détails:

- ❖ Perte de poids et de graisse abdominale
- ❖ Réparation des cellules et des gènes
- ❖ Réduction du stress oxydatif et effet anti-inflammatoire
- ❖ Réduction du risque de diabète de type 2
- ❖ Réduction des risques de cancer et de la maladie d'Alzheimer
- ❖ Réduction du risque de maladie cardiovasculaire
- ❖ Amélioration des fonctions cérébrales
- ❖ Effets antiviellissement
- ❖ Plus d'endurance et une récupération plus rapide

les inconvénients

On peut reconnaître une hypoglycémie aux symptômes suivants :

- ✓ Vertige
- ✓ Maux de tête
- ✓ Vision double ou brouillée
- ✓ Confusion
- ✓ Irritabilité
- ✓ Faim
- ✓ Bâillements
- ✓ Transpiration
- ✓ Palpitations
- ✓ Tremblements
- ✓ Agitation

**MERCI POUR VOTRE
ATTENTION**