

Le jeûne intermittent

Janvier : le mois des grandes résolutions éthyliques, mais aussi des remises en question. Comment commencer l'année du bon pied ? Pour beaucoup, il faut d'abord compenser les excès des repas sans fin (et sans faim). Chacun possède sa stratégie, généralement un régime, qui, pour beaucoup, s'exprime en deux mots : jeûne intermittent. Démêlons le vrai du faux pour évaluer sa pertinence.

Obésité, surpoids et régimes

En France, près d'une personne sur deux (47 %) est en surpoids ou obèse (dont 17 % obèses)¹.

Que l'on soit en surpoids ou non, le poids est un sujet récurrent pour les Français : la moitié en parle souvent ou de temps en temps avec leur famille².

Même si les perceptions évoluent (et tant mieux !), notamment chez les jeunes, près de 6 Français sur 10 affirment avoir des kilos à perdre, particulièrement les 45-54 ans³. Parmi ceux souhaitant perdre du poids, 40 % veulent suivre un régime (33 % des hommes et 46 % des femmes)⁴.

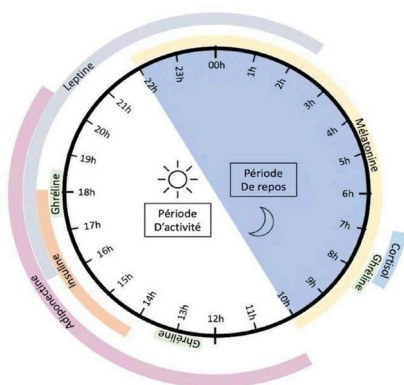
Le fonctionnement circadien de l'organisme

Notre organisme est régulé sur un cycle jour - nuit d'environ 24h durant lequel on assiste à une succession de flux hormonaux, notamment liés à notre activité et à nos besoins en sommeil / énergie.

Lorsque le jour se lève (en général proche du moment où notre réveil sonne), nous produisons du cortisol qui prépare le corps à l'augmentation de la demande énergétique (d'où son nom d'hormone du stress). Celui-ci remplace la mélatonine, hormone du sommeil. Au fil de la journée, d'autres hormones vont être synthétisées à des moments précis :

- La ghréline qui stimule l'appétit,
- Son antagoniste la leptine qui favorise l'arrêt de prise de nourriture,
- L'adiponectine qui favorise l'utilisation des glucides et des lipides,
- L'insuline, qui favorise le stockage des substrats énergétiques.

La figure ci-dessous récapitule en moyenne, les moments de synthèse de ces hormones.



La synthèse des hormones suit un rythme circadien. Source : Charlot A., Zoll J., 2022

Régime cétogène, paléo ou encore jeûne intermittent font partie des régimes les plus populaires (attention à la multitude de fausses bonnes idées). Très tendance ces dernières années, le jeûne intermittent consiste à réserver des plages horaires durant lesquelles on ne mange pas du tout, alternant avec des périodes durant lesquelles on mange normalement. Pour beaucoup, c'est une solution pratique et moins contraignante, car certains repas restent « normaux ».

Encensés pour leurs effets sur le poids et sur la santé métabolique, on attribue bien souvent plus d'atouts aux régimes intermittents qu'ils n'en ont vraiment. Pour mieux les comprendre, reprenons d'abord quelques éléments essentiels de chronobiologie alimentaire.

Connaître ce fonctionnement permet de voir les meilleurs moments pour la prise alimentaire. Par exemple, il est cohérent de petit-déjeuner vers 8h lorsque notre activité commence, avec le pic de cortisol. Après 19h et le pic d'insuline, il faudrait ne plus manger ou du moins limiter l'importance du repas puisque cette hormone favorise le stockage.

Suivre cette horloge interne n'est pas toujours facile aujourd'hui, à cause de nos modes de vie.

Certains ne font que 2 repas quotidiens, d'autres 4 ou 5, d'autres un seul... Les personnes qui travaillent en horaires décalés, qui subissent un jet lag, vont avoir des perturbations de leur horloge chronobiologique, pouvant induire des troubles alimentaires et augmenter le risque de développer des maladies cardiovasculaires, une obésité ou un diabète de type 2.

Ainsi, le moment et la fréquence à laquelle nous mangeons sont aussi des éléments clés. C'est en se basant sur cette idée qu'est apparu le concept de « jeûne intermittent ».

Le régime intermittent

Au-delà de la tendance, le jeûne est avant tout un comportement historique et culturel. Que ce soit de notre passé de chasseur-cueilleur ou dans un contexte religieux, cette pratique n'est pas nouvelle. Cependant, elle a aujourd'hui de nouvelles vocations. Il existe plusieurs pratiques du jeûne intermittent :

- Le « Eat-stop-eat » qui consiste à intégrer un à deux jours non consécutifs dans la semaine sans manger.

- Le 5 : 2 qui alterne cinq journées où l'on mange normalement et deux journées - pas nécessairement consécutives - où l'on réduit son apport calorique de 70 à 75 % (soit -500 kcal environ pour les femmes).

¹Obépi, 2021

²Ipsos, 2015 <https://www.ipsos.com/fr-fr/les-francais-leur-poids-et-leurs-experiences-des-regimes>

³Etude YouGov, 2019 <https://fr.yougov.com/topics/health/articles-reports/2019/07/26/plus-de-6-francais-sur-10-declarent-avoir-des-kilo>

⁴En général dans la population française, « seuls » 33 % souhaite faire un régime tandis que 42 % n'envisagent ni de perdre ni de prendre du poids.

CONSULTATION NUTRITION

- L'alimentation limitée dans le temps qui est la plus populaire et qui consiste à réduire sa fenêtre de prise alimentaire, en jeûnant de 14 à 18 h durant la journée. Aussi appelée méthode 16/8.



Que se passe-t-il biologiquement ?

Après un repas, la quantité de glucose et de lipides dans le sang va progressivement diminuer jusqu'à retrouver un niveau de base. L'organisme va alors utiliser les ressources qu'il a stockées pour avoir de l'énergie, le glycogène et les graisses. Après 18 h de jeûne, les ressources en glycogène sont épuisées. Cependant, le cerveau et les globules rouges ont besoin de glucose. C'est la néoglucogenèse qui va alors le fournir (formation de glucose à partir de composés non glucidiques, notamment les acides aminés des protéines). En parallèle de cette formation, se produit la cétogenèse (base de raisonnement du régime cétogène). Elle fournit des corps cétoniques qui seront des sources d'énergie complémentaires. Lorsque le jeûne se termine, le cycle recommence avec les processus classiques (utilisation du glucose et des lipides de l'alimentation).

Conséquences sur la perte de poids et le métabolisme

Méthodes restrictives et 5 : 2

Elles seraient efficaces pour perdre du poids, cependant elles peuvent avoir des effets secondaires négatifs, notamment les jours de jeûne. De même, ce sont des méthodes court terme, qui peuvent favoriser une prise de poids suite à l'arrêt du régime et à la reprise des habitudes alimentaires.

Ces régimes sont moins documentés, mais il existe tout de même quelques études rigoureuses, notamment sur le jeûne intermittent 5 : 2. D'après une étude, corroborée par d'autres conclusions, chez des sujets obèses, ce dernier ne montre pas d'avantage significatif par rapport à une restriction calorique continue ou alternée une semaine sur deux⁵. Lorsqu'on s'intéresse aux paramètres métaboliques, le cholestérol global diminue plus qu'avec les autres régimes, mais le taux de glucose et les triglycérides sont inchangés⁶.

Méthode 16/8

Bien qu'il y ait encore peu d'études cliniques avec contrôle et sur une période suffisante, cette méthode est plus documentée. Le sujet suivant un régime 16/8 prend en général un repas de moins, ce qui limite l'apport calorique plus naturellement. La plupart des études s'accordent à dire qu'il n'y a pas de compensation significative du repas manqué.

Il est intéressant ici de faire le lien avec le rythme circadien. En effet, lorsqu'on ne suit pas de régime, il a été montré qu'il est plus pertinent pour la santé de caler son alimentation sur des horaires « matin » (jusqu'au milieu d'après-midi) que sur des horaires plus tardifs⁷ (du déjeuner jusqu'au début de soirée). En mangeant plus tôt, on se calque sur la sécrétion des hormones et on ne surcharge pas l'organisme au moment où il est propice à stocker par exemple. Au contraire, une prise alimentaire tardive augmente le risque de développer des maladies métaboliques⁸. Pour suivre ce rythme naturel, il est donc plus pertinent de réaliser un jeûne intermittent 16/8 suivant une prise alimentaire plus tôt dans la journée.

Une étude publiée en 2022⁹ s'est intéressée aux conséquences du jeûne intermittent chez 90 sujets souffrant d'obésité. Ces sujets ont tous suivi un régime hypocalorique (500 kcal inférieur à leurs besoins) et ont pratiqué une activité physique pendant 14 semaines. Cependant, tandis que le premier groupe a suivi un jeûne intermittent 6 jours par semaine, durant lequel les participants ne devaient manger qu'entre 7 et 15 heures, le deuxième groupe n'était soumis à aucune restriction horaire (contrôle).

Les résultats montrent que les participants du premier groupe ont perdu 6,3 kg en moyenne, soit une différence significative de 2,3 kg avec le second groupe. Ces effets sont similaires à une réduction supplémentaire de 214 kcal/j par rapport au groupe témoin, ce qui va en faveur d'une augmentation de la perte de poids avec le jeûne intermittent, pour un apport énergétique comparable. Ces résultats pourraient être liés à la baisse significative des taux basaux d'insuline observés dans ce groupe, qui bloque la lipolyse et favorise la lipogenèse.

Le moment de prise alimentaire calé sur le rythme circadien semble aussi avoir son importance.

Toutefois, d'autres travaux ne vont pas dans le même sens. L'intervention la plus longue à ce jour¹⁰ (12 mois) a été menée en Chine chez des sujets obèses (139 sujets - période d'alimentation entre 8 h et 16 h). Les résultats montrent une perte de poids conséquente (8 kg) au bout de 12 mois, mais non significative comparée au groupe suivant une restriction calorique. De même, l'IMC et le risque métabolique n'étaient pas significativement améliorés. Il faut souligner qu'il n'y a ici pas de contrôle et un taux d'adhésion très élevé malgré un régime contraignant à suivre sur une telle durée (manquer le repas familial / social tous les soirs).

⁵Dans cette étude, moins de la moitié des participants sont allés au bout de l'expérimentation (12 mois).

⁶<https://presse.inserm.fr/les-regimes-intermittents-plus-efficaces-pour-la-perde-de-poids-vraiment-2/45892/>

⁷Singh et al., 2019, Effects of circadian restricted feeding on parameters of metabolic syndrome among health subjects, Chronobiology International, Vol 37, Issue 3, p 395-402

⁸Charlot A., Zoll J., 2022, Le jeûne intermittent : une stratégie séduisante... mais compliquée à mettre en place

⁹Dr Jürgen Sartorius, 2022, Perdre plus de poids en ne mangeant pas le soir : une nouvelle étude en faveur du jeûne intermittent

¹⁰Liu et al, 2022, Calorie Restriction with or without time-restricted eating in weight loss, The New England Journal of Medicine, 386:1495-1504

CONSULTATION NUTRITION

Cette étude vient confirmer les conclusions d'expérimentations précédentes, soulignant que, même si la majorité des études d'intervention rapportent un effet significatif sur la perte de poids, à la fois chez les sujets n'ayant pas d'affection particulière comme ceux souffrant d'obésité, le jeûne intermittent n'est pas plus efficace qu'une restriction calorique pour la perte de poids. De plus, toutes ne montrent pas une amélioration de la résistance à l'insuline.

Point info : qu'est-ce qui est perdu¹¹?

75 % du poids perdu correspond à de la masse grasse, le reste est de la masse maigre, il est donc important de pratiquer une activité physique pour la préserver.

Jeûne intermittent et autres pathologies

Santé cardiovasculaire

Quelques études indiquent que le jeûne intermittent améliorerait la santé cardiovasculaire¹². En effet, via la modification du métabolisme énergétique, certaines études soulignent une amélioration des paramètres lipidiques ou de la pression artérielle. Ces facteurs étant impliqués dans les maladies cardiovasculaires, directement ou via l'inflammation, le régime intermittent pourrait permettre de diminuer les risques.

Une autre étude publiée en 2018¹³, s'est intéressée à la modification de ces marqueurs chez des hommes prédiabétiques qui ont suivi soit un jeûne intermittent matinal (période alimentaire de 6 h avec dîner avant 15 h) soit un régime normal. Dans les deux cas, l'apport alimentaire était suffisant pour maintenir le poids des patients. Les résultats montrent une amélioration des paramètres associés à la santé cardiovasculaire, soulignant que les effets du jeûne intermittent ne seraient pas seulement liés à la perte de poids. Toutefois, cette étude s'intéresse à une catégorie spécifique de personnes et ne peut être généralisée.

Conclusion

Comme on s'en doute, chez des personnes en bonne santé, suivre un régime n'est jamais la solution miracle. C'est avant tout à son assiette qu'il faut faire attention. La rééquilibrer en termes de contenu, mais aussi de portions, est la seule et unique solution durable. Toutefois, dans des conditions bien spécifiques et (toujours) en consultant des spécialistes, le recours au jeûne intermittent, plutôt 16/8 car moins invasif, peut

À l'heure actuelle, il existe encore trop peu d'études, qui incluent des groupes trop caractéristiques.

Maladies chroniques

Les études chez les rongeurs montrent une amélioration du profil métabolique ainsi qu'une réduction du risque d'obésité et de maladies liées telles que la stéatose hépatique non alcoolique et les maladies chroniques (diabète, cancer)¹⁴.

Une autre étude chez des souris obèses avec un cancer du sein montre un ralentissement de la croissance tumorale et une réduction des métastases pulmonaires sans perte de poids¹⁵.

Ces études sont intéressantes, mais elles restent sur des modèles animaux. Pour l'heure, on ne peut donc pas affirmer qu'il y ait un lien entre le jeûne intermittent et les pathologies citées.

Quels inconvénients ?

Il est nécessaire de rappeler toutes les précautions à prendre avant de commencer tout régime. Faire un jeûne peut être difficile pour l'organisme. Le régime intermittent est particulièrement déconseillé pour les enfants, les femmes enceintes ou encore les personnes âgées.

Même si les études soulignent un effet positif au moins sur la perte de poids, le plus difficile sera le retour à une alimentation normale, sans reprise de poids. Or, le jeûne intermittent n'est pas suivi en continu, le risque est donc bien présent. De plus, il implique de manquer le repas du soir, le repas social.

Autre point essentiel : supprimer certains repas voire certaines journées en termes d'alimentation peut entraîner des carences alimentaires. D'ailleurs, lorsqu'on est atteint d'une pathologie spécifique, le plus important est d'avoir un régime équilibré, car les risques de dénutrition, par exemple en cas de cancer, sont plus importants¹⁶.

être envisagé et apporter certains résultats. Ce peut être le cas pour des pathologies chroniques comme l'obésité.

Si vous souhaitez retrouver votre bien-être après les fêtes, concentrez-vous plutôt sur votre rythme de vie : calez-vous sur le rythme circadien, réduisez vos portions, faites de l'exercice et ne négligez pas votre sommeil.

¹¹Le jeûne intermittent est-il pour vous ? Voici ce qu'en dit la science (theconversation.com)

¹²Malinowski et al., 2019, Intermittent Fasting in Cardiovascular disorders - An Overview, Nutrients, 11(3), 673

¹³Sutton et al., 2018, Early-time restricted feeding improves insulin sensitivity, blood pressure and oxidative stress even without weight loss in men with prediabetes, cell metabolism, Vol 27, Issue 6, p 1212-1221

¹⁴Patterson et al., 2015, Intermittent fasting and human metabolic health, National Library of Medicine, 115(8): 1203-1212

¹⁵ et ¹⁶<https://presse.inserm.fr/les-regimes-intermittents-plus-efficaces-pour-la-perte-de-poids-vraiment-2/45892/>
<https://theconversation.com/le-jeune-intermittent-est-il-pour-vous-voici-ce-que-n-dit-la-science-183497>

DEPARTEMENT NUTRITION NUTRIMARKETING

Rédacteur en chef : Béatrice de Reynal - Rédactrice : Camille Berrocal

Conception graphique : Douchane Momcilovic  Mise en page : Alix de Reynal

contact@nutrimarketing.eu  www.nutrimarketing.eu  T : 01 47 63 06 37

Crédit photographique : Charlot A., Zoll J., 2022 - Davidcleareveganpt - NutriMarketing - Santé Magazine - DR

Média d'information pour les professionnels de santé - N°133 - Janvier 2023

Tous droits réservés NutriMarketing - RCS Paris 412 053 621