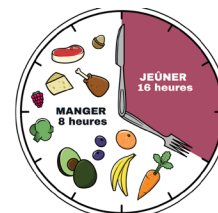
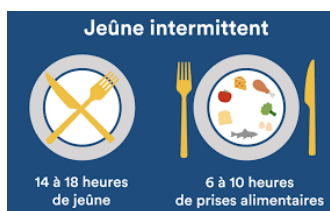


Les Intermittents du régime Spectacle

JEÛNE EN JOURS ALTERNÉS



Après avoir été si souvent et si bruyamment sur le devant de la scène, le jeûne intermittent n'est pas plus efficace que les régimes amaigrissants classiques, selon une étude¹.

Dur dur ! 2e mauvaise nouvelle pour les adeptes de régime, après l'annonce de l'inefficacité du sport pour maigrir !

Les régimes intermittents

Le jeûne intermittent consiste à limiter la prise alimentaire à certaines heures de la journée ou à jeûner certains jours de la semaine. Cette pratique a connu une popularité fulgurante ces dernières années, portée par des affirmations selon lesquelles elle favoriserait la perte de poids, améliorerait la santé physique et cognitive et ralentirait le vieillissement.

Ils portent mal leur nom ces régimes, car l'intermittence - une alternance actif / inactif - n'a pas toujours lieu. On met dans le même panier des régimes qui se définissent comme une plage de temps où l'on ne peut pas manger : par exemple, le 14/10 signifie que vous devez ne rien manger sur une plage de 14 h. Le 18:6 implique 18 heures sans manger.

Le régime 5/2 est le seul alternant : 2 jours de jeûne, 5 jours d'alimentation. Il consiste en effet à suivre une détox stricte deux jours par semaine et à s'alimenter normalement le reste de la semaine.

L'absence d'une définition scientifique du jeûne intermittent complique l'interprétation de ses effets.

Résultats de l'intermittence

Les chercheurs estiment que ces régimes restrictifs ne constituent pas une solution miracle malgré leur popularité croissante.

Ils ont examiné les résultats de 22 études menées dans le monde. Ils ont constaté que les personnes en surpoids ou souffrant d'obésité perdaient autant de poids en suivant des conseils diététiques traditionnels qu'en adoptant des méthodes de jeûne intermittent.

Selon cette vaste analyse de données scientifiques, le jeûne intermittent ne serait pas plus efficace que les régimes alimentaires conventionnels pour perdre du poids – et ses effets seraient même proches de ceux observés en l'absence de régime.

En effet, les participants ayant pratiqué le jeûne intermittent n'ont perdu en moyenne qu'environ 3 % de leur poids corporel, un résultat inférieur au seuil de 5 % généralement considéré comme cliniquement significatif par les médecins. De plus, toutes les études analysées étaient de courte durée, évaluant les effets sur une période maximale de douze mois.

Mais où est la marge d'efficacité ?

Le jeûne intermittent n'est pas une solution miracle, mais il peut constituer une option parmi d'autres pour gérer son poids, pour les raisons "habituelles de succès d'un régime" : la motivation du patient, et tous les efforts qu'il fait pour maigrir (meilleurs choix alimentaires, modération des portions et autointerdiction de "craquer", augmentation de l'activité physique, etc.). **L'effet placebo du régime.**

Pour cette analyse, la revue Cochrane a utilisé des méthodes scientifiques rigoureuses afin d'examiner des essais cliniques randomisés impliquant 1 995 adultes en Europe, en Amérique du Nord, en Chine, en Australie et en Amérique du Sud. Les études ont évalué plusieurs formes de jeûne intermittent, notamment :

- le jeûne un jour sur deux,
- le régime 5:2 (deux jours de jeûne par semaine),
- l'alimentation à horaires restreints.

¹Dr Luis Garegnani, directeur du Centre associé Cochrane de l'hôpital italien de Buenos Aires.

CONSULTATION NUTRITION

Au-delà d'une perte de poids modeste, les chercheurs n'ont trouvé aucune preuve convaincante indiquant que le jeûne intermittent améliore davantage la qualité de vie que d'autres régimes alimentaires.

Les résultats suggèrent qu'il produit des effets similaires aux régimes traditionnels : il n'est pas clairement supérieur, mais il n'est pas non plus moins efficace.

Significativité des résultats & biais

Le docteur Garegnani, premier auteur de l'étude et membre du réseau Cochrane, souligne qu'il est essentiel de clarifier les données scientifiques sur ces pratiques, car beaucoup d'études restent de courte durée et de qualité scientifique limitée, ce qui rend impossible l'établissement de conclusions définitives. De même, aucune de ces 22 études n'a évalué le niveau de satisfaction des participants vis-à-vis du jeûne intermittent.

Le Dr Zhila Semnani-Azad, chronobiologiste de l'Université nationale de Singapour, pose une hypothèse par rapport au moment où le jeûne est pratiqué, les rythmes circadiens étant étroitement liés au métabolisme.

Des études menées sur des animaux suggèrent que le jeûne pourrait modifier l'utilisation des

réserves de graisse, améliorer la sensibilité à l'insuline, et réduire l'inflammation et le stress oxydatif.

Il pourrait aussi influencer le vieillissement et la longévité en déclenchant l'autophagie, un mécanisme cellulaire de réutilisation des molécules biologiques.

Le Professeur Maik Pietzner, statisticien et ingénieur en modélisation des données de santé à l'Institut de santé de Berlin, est surpris par la faible perte de poids observée. Ce résultat pourrait s'expliquer par une diminution de l'activité physique pendant les périodes de jeûne. Ses propres travaux suggèrent que de très courtes périodes de jeûne ont peu d'effets physiologiques. Dans une étude où des participants n'ont consommé que de l'eau pendant sept jours, des changements significatifs dans les protéines sanguines ne sont apparus qu'après trois jours de jeûne.

Il considère que si certaines personnes se sentent mieux en jeûnant, il n'y a pas de raison de les en empêcher, mais les résultats actuels montrent l'absence d'effets positifs majeurs, hormis une perte de poids modérée.

Notre hypothèse

Le corps est un banquier : il aime quand vos entrées dépassent vos dépenses. Pas le contraire. Dès que vous êtes à découvert, il vous taxe. Il vous ferme les robinets.

Si vous lui donnez moins qu'à l'habitude, votre corps n'est pas content et réduit vos dépenses énergétiques. De 1800 ou 2300 Kcal/ jour, il va réduire à 1500 ou 2000. C'est pour cela que le 1er kilo est facile à perdre et enthousiasmant. Le 3e est tenace et impossible à éliminer.

Le fait de décider de manger autrement, comme faire un jeûne ou un régime, ne change pas seulement le corps, mais aussi le comportement. Le jeûne peut isoler la personne, la rendre moins active et moins motivée à faire des efforts physiques ou intellectuels. Du coup, le corps dépense moins d'énergie pour fonctionner.

Comme il reçoit moins de nourriture, le corps s'adapte et apprend à fonctionner avec peu. Résultat : le régime ne fait surtout que diminuer les dépenses d'énergie.

Ensuite, quand on recommence à manger normalement, le corps continue un moment à économiser l'énergie, ce qui peut faire reprendre du poids rapidement.

DEPARTEMENT NUTRITION NUTRIMARKETING

Rédacteur en chef : Béatrice de Reynal

Conception graphique : Douchane Momcilovic · Mise en page : Alix de Reynal
alix@nutrimarketing.fr · www.nutrimarketing.eu · T : 01 47 63 06 37

Crédit photographique : Cultures Sucre - NutriMarketing - Pinterest - Rushty - DR

Tous droits réservés - NutriMarketing - RCS Paris 412 053 621
Média d'information pour les professionnels de santé - N°170 - Avril 2026 - Tous droits réservés.