



Méfiez-vous du jeûne intermittent!



Le jeûne intermittent a gagné en popularité dans les dernières années. Présenté comme une méthode révolutionnaire pour perdre du poids et améliorer la santé cardiovasculaire, il suscite autant d'enthousiasme que de questions. Mais le jeûne intermittent est-il réellement efficace?

De quoi s'agit-il?

Le jeûne intermittent consiste à ne pas manger volontairement pendant certaines périodes. Il existe plusieurs manières de le pratiquer, mais certaines se démarquent par leur popularité :

- **Le jeûne 16:8** : 16 heures de jeûne suivies d'une autorisation de manger pendant 8 heures.
- **Le jeûne 5:2** : deux jours de jeûne suivis d'une alimentation normale pendant cinq jours.
- **Le jeûne alterné** : une journée sur deux de jeûne.

Durant les périodes de jeûne, seules les boissons sans calories sont autorisées, comme l'eau, le café noir, le thé ou les boissons diètes. Il est aussi possible de réduire de manière importante l'apport en calories lors des jours de jeûne, par exemple en ne prenant qu'un seul repas par jour.

Plus facile que les autres diètes?

Les adeptes du jeûne intermittent vantent sa simplicité : plutôt que de changer complètement son alimentation, il suffirait de réajuster l'horaire des repas et des collations.

Le jeûne intermittent est donc perçu comme étant plus facile à adopter. En réalité, plusieurs études révèlent que le jeûne intermittent est plus souvent abandonné que les autres diètes amaigrissantes!

Ce qu'on en dit sur les réseaux sociaux

Sur les réseaux sociaux, le jeûne intermittent est promu par des pseudo-spécialistes de la santé qui le présentent comme une solution :

- Miraculeuse, non restrictive et facile à suivre;
- Meilleure que les autres diètes amaigrissantes en raison des avantages pour la santé cardiovasculaire;
- Idéale pour perdre du gras facilement;
- Essentielle pour détoxifier le corps et mettre les organes au repos.

Or, le jeûne intermittent est bel et bien une diète restrictive qui impose des périodes sans alimentation. De plus, bon nombre des bienfaits vantés reposent sur des études peu rigoureuses, prises hors contexte ou mal interprétées.

Ce que dit la science

Selon les études, en ce qui concerne la perte de poids, le jeûne intermittent offre des résultats similaires aux diètes réduites en calories²⁻³. Avant de se lancer, voici certains points clés à garder en tête :

- **Pas de garantie à long terme** : aucune étude n'a été effectuée assez longtemps pour évaluer les impacts du jeûne intermittent sur la perte de poids à long terme³.
- **Reprise du poids perdu** : quelques mois après l'arrêt du jeûne intermittent, le poids perdu est généralement repris, comme pour la diète réduite en calories¹⁻⁴.
- **Perte de muscle** : le poids perdu ne vient pas uniquement de la graisse, mais également par des muscles⁴⁻⁵.

Les impacts sur la santé cardiovasculaire sont incertains. À ce jour, aucune preuve ne démontre un effet positif sur le diabète, la pression artérielle ou les lipides sanguins.

Est-ce lié aux hormones?

Certaines personnes prétendent que le jeûne intermittent agit sur les hormones pour favoriser la perte de poids. Mais attention : **ces mécanismes n'ont pas été démontrés par la science.**

Dans les faits, il est difficile de combler notre besoin en calories lorsqu'on pratique le jeûne intermittent. C'est ce qui explique probablement la perte de poids à court terme⁵.

pourrait aussi augmenter le risque de développer **une relation malsaine avec l'alimentation** ou un trouble de comportement alimentaire⁸.

- Selon le **Guide alimentaire canadien**, les repas peuvent être des moments conviviaux durant lesquels nos liens sociaux sont renforcés¹⁰. En sautant les repas, ces moments de rassemblement sont parfois perdus, ce qui peut entraîner de l'isolement social.

Que faire?

En bref, le jeûne intermittent ne fait pas de miracles. Faites **preuve de vigilance** face aux promesses de perte de poids qui semblent être trop belles pour être vraies. Elles sont rarement basées sur la science.

Vous souhaitez avoir des conseils personnalisés sur l'alimentation? **Il vaut mieux consulter une professionnelle ou un professionnel de la santé**, comme une ou un **diététiste-nutritionniste**.

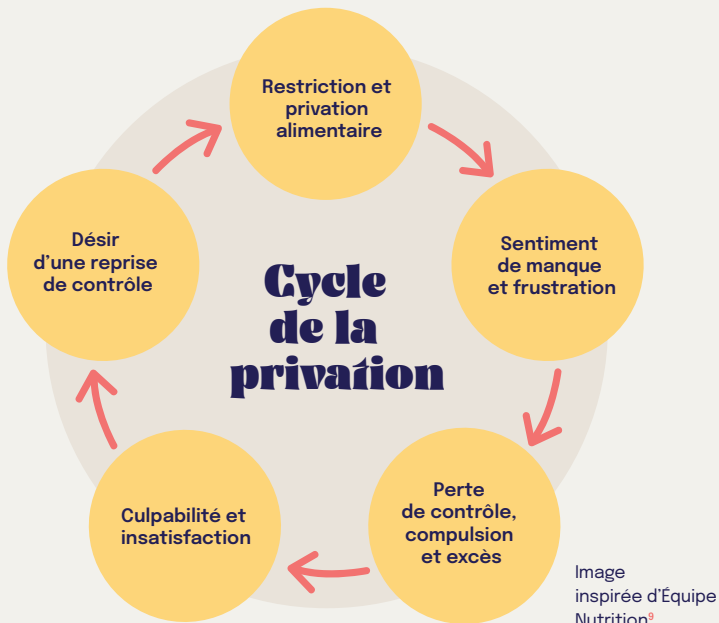
Des effets secondaires à ne pas négliger

Sur le plan de la santé, plusieurs conséquences peuvent découler du jeûne intermittent.

- Les premiers jours, il est possible de ressentir des **effets indésirables**, comme des maux de tête, des difficultés de concentration, de l'irritabilité et des nausées⁶. Ces symptômes seraient causés par la faim et la déshydratation.
- À plus long terme, le jeûne intermittent pourrait entraîner des **déficits en nutriments** essentiels au bon fonctionnement du corps.
- La privation liée au jeûne intermittent peut causer des pertes de contrôle, suivies d'un sentiment de culpabilité et d'un désir de reprendre le contrôle, créant un véritable cercle vicieux⁷. Le jeûne intermittent

Références

1. Welton S et al. (2020). Intermittent fasting and weight loss: Systematic review. *Can Fam Physician*, 66(2):117-125.
2. Schroor MM, Joris PJ, Plat J, Mensink RP. (2024). Effects of Intermittent Energy Restriction Compared with Those of Continuous Energy Restriction on Body Composition and Cardiometabolic Risk Markers - A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials in Adults. *Adv*, 15(1):100130. doi: 10.1016/j.advnut.2023.10.003.
3. Rynders CA et al. (2019). Effectiveness of Intermittent Fasting and Time-Restricted Feeding Compared to Continuous Energy Restriction for Weight Loss. *Nutrients*, 11(10):2442. doi: 10.3390/nu11102442
4. Brogi S, Tabanelli R, Puca S, Calderone, V. (2024). Intermittent Fasting: Myths, Fakes and Truth on This Dietary Regimen Approach. *Foods*, 13(13), 1960.
5. Varady KA et al. (2022) Clinical application of intermittent fasting for weight loss: progress and future directions. *Nat Rev Endocrinol* 18, 309-321.
6. Chen JH et al. (2021). Missing puzzle pieces of time-restricted-eating (TRE) as a long-term weight-loss strategy in overweight and obese people? A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 63(15), 2331-2347.
7. Gravel K. (2014). Le cercle vicieux des diètes amaigrissantes.
8. Ordre des diététistes-nutritionnistes du Québec. (2024). Guide : L'état de la science en matière d'approches de traitement visant la perte de poids chez l'adulte.
9. Équipe Nutrition. (s.d.). Le cycle de la privation.
10. Gouvernement du Canada. (2020). Prenez vos repas en bonne compagnie.



À propos d'Apparences Trompeuses!

Réalisée par l'Association pour la santé publique du Québec, **Apparences Trompeuses!** vise à déconstruire les fausses promesses de l'industrie de la minceur et protéger la santé et le bien-être.

Visitez apparencetrompeuses.ca pour découvrir la face cachée de cette industrie.

