



# Qu'est-ce que le jeûne intermittent?

Le jeûne intermittent, souvent promu pour la perte de poids, est un régime alimentaire qui consiste à alterner des périodes de jeûne et des périodes d'alimentation normale.

Il y a plusieurs variations alors il est important d'en comprendre les différents types.



## Variations communes :



**Restriction calorique intermittente :** périodes de restriction calorique alternant avec des périodes d'apport calorique normal.



**Restriction calorique un jour sur deux : (ADER) :** apport calorique de 60 à 70% en deçà des besoins estimés, ou jeûne complet un jour sur deux.



**Jeûne à temps restreint (aussi appelé jeûne 16:8) :** concentration de l'apport énergétique dans un intervalle de temps précis (p. ex. de 10 h à 18 h), ce qui donne des périodes de jeûne régulières.



**Jeûne un jour sur deux :** alternance de jours de jeûne, durant lesquels aucune nourriture ni boisson calorique n'est consommée, et de jours où l'on peut manger et boire à volonté.



**Régime de jeûne modifié :** planification de jours de « jeûne » réguliers où l'apport calorique correspond à 20 - 25 % des calories normales.

**Jeûne religieux :** jeûne suivi pour des motifs religieux ou spirituels.

## Au bout du compte :

On se sait pas encore si la restriction calorique intermittente est une méthode de perte de poids efficace et sûre ni si elle procure des bénéfices pour la santé des personnes de tout poids, indépendamment de la perte de poids.

Les données probantes existantes ne permettent pas de recommander quelque restriction calorique intermittente sous quelque forme que ce soit.

Les militaires ne devraient pas être à jeûne lorsqu'ils sont en service, sans quoi leur état de préparation opérationnelle pourrait être affecté.



À la recherche de renseignements sur les régimes? Communiquez avec votre bureau local de promotion de la santé.

## Qu'en dit la recherche?

### Perte de poids



La restriction calorique intermittente peut favoriser la perte de poids; cependant, elle n'est pas plus efficace que la restriction calorique continue, qui consiste à limiter votre apport calorique en tout temps.



### Conservation de la masse musculaire

Lorsqu'on perd du poids, on perd à la fois des graisses et des muscles. Les études indiquent que c'est la teneur globale en protéines du régime de jeûne intermittent ou de restriction calorique continue, et non la fréquence ou la durée des périodes de restriction, qui détermine la quantité de masse non adipeuse (musculaire) perdue.



### Activités de la vie quotidienne

Comme il est généralement difficile de maintenir ses activités quotidiennes, il sera vraisemblablement aussi difficile de suivre ces régimes au fil du temps.



### Effets secondaires



La restriction calorique intermittente est associée à la fatigue, au stress, aux maux de tête, à la constipation, à la déshydratation, aux variations d'humeur et à la confusion.

### Recherche future



Des études de qualité à long terme sont nécessaires pour examiner le maintien du poids après la perte de poids. Des études de qualité à court et à long terme sont nécessaires, en particulier dans les populations militaires, pour évaluer les effets de la restriction calorique intermittente sur des facteurs environnementaux militaires spécifiques.

### Comportements en matière de santé



Il existe peu de données au sujet des effets du jeûne intermittent sur les comportements liés à la santé comme l'alimentation, le sommeil et l'activité physique.

## Vous êtes déjà un ou une adepte du jeûne intermittent? Gardez ces conseils à l'esprit :

**1.** Une alimentation saine et équilibrée est toujours essentielle. Assurez-vous de consommer suffisamment de nutriments comme des fibres, des vitamines et des minéraux.

**2.** Pour performer à votre mieux et éviter les blessures, évitez de jeûner pendant que vous êtes en service.



**3.** Si votre poids vous préoccupe, consultez votre professionnel de la santé.

**4.** Hydratez-vous bien.

**5.** Il n'y a rien de mal à vouloir perdre du poids, mais rappelez-vous que votre santé est plus importante que le chiffre indiqué par votre pèsepersonne. Des facteurs comme le sommeil, la gestion du stress et l'activité physique, pour ne nommer que ceux-là, contribuent aussi à la gestion du poids et à un mode de vie sain.

### Références :

Harvie, M., & Howell, A. (2017). Potential Benefits and Harms of Intermittent Energy Restriction and Intermittent Fasting Amongst Obese, Overweight and Normal Weight Subjects—A Narrative Review of Human and Animal Evidence. *Behavioral Sciences*, 7(1), 4.

Headland M, Clifton PM, Carter S, et al (2016). Weight-loss outcomes: a systematic review and meta-analysis of intermittent energy restriction trials lasting a minimum of 6 months. *Nutrients*, 8(6), 354.

Patterson, R. E., Laughlin, G. A., Sears, D. D., LaCroix, A. Z., Marinac, C., Gallo, L. C., ... & Villaseñor, A. (2015). Intermittent fasting and human metabolic health. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 115(8), 1203.

À la recherche d'autres renseignements sur la nutrition? Communiquez avec votre bureau local de promotion de la santé.