



# S'CAPAD : LE POINT ACTU

## Jeûner pour bien vieillir ? - Avril 2019

De nombreuses thérapies alternatives voient le jour afin d'améliorer le bien-être. Nous allons nous orienter plus spécifiquement sur le jeûne ce mois-ci. Le jeûne est une pratique ancienne, qui trouve actuellement un regain d'intérêt dans des contextes très variables : du rituel religieux à la pratique médicalisée en passant par le simple choix de vie.

### ARTICLE 1

### QU'EST-CE QUE LE JEÛNE ?



#### Le saviez-vous ?

La méthode 16/8 consiste à jeûner 16 heures sur 24, ce que font déjà beaucoup de personnes sans le savoir en sautant le petit-déjeuner !

Le jeûne est avant tout un moyen de détoxiquer l'organisme. Il permet au système digestif de se reposer et aux autres organes de se purger via l'élimination des toxines et des mauvaises graisses. Le jeûne est depuis quelques années mis en avant pour ses effets sur le bien-être, y compris dans le milieu sportif. Il se caractérise par une période de privation de la nourriture, voire de boissons. Les durées de jeûne peuvent varier, les jeûnes intermittents semblent montrer davantage de résultats pour l'organisme. Plusieurs méthodes existent pour le jeûne intermittent : jeûner 1 jour sur 2, consommer 500 Kcal par jour réparti en 2 repas ou réaliser un jeûne quand l'on veut et peut en écoutant les sensations corporelles. Lors du jeûne, le corps utilise les nutriments consommés au cours du dernier repas afin d'apporter de l'énergie, en particulier les glucides qui vont parvenir dans le sang au fur et à mesure de la digestion dans les premières heures. Ensuite, l'énergie sera libérée par le foie et les tissus adipeux pour permettre le bon fonctionnement des organes.

#### RÉFÉRENCE

*The Obesity Society | Publié le 26/02/2018  
Flipping the Metabolic Switch: Understanding and Applying the Health Benefits of Fasting.  
Anton.SD, Moehl.K, Donahoo.WT, Marosi.K, Lee.SA, Mainous.AG*

## JEÛNE ET PATHOLOGIES CHRONIQUES

### ARTICLE 2

Il est prouvé que le jeûne apporte une amélioration notable pour les personnes ayant une maladie chronique tel que le cancer par exemple. Pendant le jeûne, le système immunitaire se régénère, notamment par la mise au repos de l'organisme et permet l'autolyse, un grand travail de régénération. Le jeûne permet de lutter contre les effets secondaires de la chimiothérapie. Le plus souvent, au moins huit fois sur dix, les effets secondaires de la chimiothérapie sont très largement diminués. Afin d'accompagner la chimiothérapie, un jeûne de trois jours est conseillé. Le jeûne apporte également un soulagement temporaire aux patients atteints de polyarthrite rhumatoïde ou de fibromyalgie qui se traduit par une réduction sensible de la sensation de douleur et de raideur signalées.

À ce jour, la France n'autorise pas la pratique du jeûne dans un cadre médicalisé, contrairement à l'Allemagne, pionnière dans ce domaine. Le jeûne y est officiellement reconnu comme une thérapie pour certaines maladies.



### ARTICLE 3

### ACTIVITÉ PHYSIQUE ET JEÛNE

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, le corps humain, au lieu d'être plus affaibli pendant un jeûne, est capable d'effectuer les mêmes activités physiques qu'en mangeant, voire même d'avoir une meilleure performance physique. Agissant sur tout l'organisme ainsi que sur le mental, l'activité physique favorise un bon déroulement du jeûne par différents processus. Elle permet la stimulation de la circulation sanguine et lymphatique, une stabilisation de la pression artérielle, une augmentation de l'oxygénation du sang et des tissus. L'accélération de l'élimination des toxines et la réduction du niveau de stress sont également des bienfaits de la pratique physique. Il faut bien sûr adapter l'activité en fonction des capacités de chacun. Pour les sportifs, la pratique du jeûne intermittent est compatible mais nécessite une adaptation alimentaire en favorisant les apports protéiques, hydriques et lipidiques afin que l'organisme ne puisse pas toutes ses réserves dans les protéines musculaires. De même, l'entraînement aérobie devra être privilégié puisque les résultats montrent une meilleure évolution pour les sports d'endurance.

#### RÉFÉRENCE

*University of Southern California | Publié le 18/06/2015  
Diet that mimics fasting appears to slow aging  
Benefits demonstrated in mice and yeast; piloted in humans*

Que vous soyez sportifs ou non, faites-vous accompagner par un professionnel de santé, au moins les premières fois afin d'être bien guidés dans votre démarche.