

SEP M
TOP
ventes

DÉCEMBRE 2021 - N° 375 - TOPSANTE.CO

TOP Santé

MÉDECINES
DOUCES
CES ALLIÉS
INSOUPÇONNÉS
DE L'IMMUNITÉ

LIFTING, PEAL
D'ORANGE..
4 APPAREILS HIGH-TECH
RÉVOLUTIONNAIRES!

NUTRI MALIN
Mon assiette
antidiabète

LE JEÛNE LA BONNE SOLUTION POUR MAIGRIR ?

→ DES CONSEILS DE MÉDECINS
POUR LE PRATIQUER EN TOUTE SÉCURITÉ
→ SE LANÇER PAS À PAS

LES BONS RÉFLEXES
Comment prendre
sa tension efficacement

C'EST DANS L'ACTU
LE SECRET MÉDICAL
EN DANGER ?

ON EN PARLE
Faut-il se faire
vacciner contre
la grippe ?

J'AIMAL À LA TÊTE...

C'EST GRAVE, DOCTEUR ?

TEST → EST-CE VRAIMENT UNE MIGRAINE ?
→ TROUVER LE TRAITEMENT ADAPTÉ

+ CAHIER
MÉDECINE
30 PAGES DE SANTÉ
PRATIQUE

REWORLD
MEDIA

L 15912 - 375 - F: 2,70 € - RD



JEÛNER

LA BONNE SOLUTION POUR MINCIR ?

ARRÊTER DE MANGER POUR PERDRE DU POIDS : SI CELA SEMBLE D'UNE LOGIQUE IMPLACABLE, CELA PEUT EFFRAIER. POURTANT, ON PEUT UTILISER DES JEÛNES COURTS POUR MINCIR, AVEC FACILITÉ ET EN TOUTE SÉCURITÉ S'ILS SONT EFFECTUÉS SELON LES RECOMMANDATIONS DES MÉDECINS. NOUS AVONS INTERROGÉ DES SPÉCIALISTES QUI NOUS LIVRENT LEURS EXPLICATIONS, AVIS ET CONSEILS PRATIQUES...

PAR ISABELLE DELALEU

Diverses croyances et injonctions (« Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée », « Si l'on ne mange pas toutes les 4 heures, on va s'évanouir », « On voit fondre ses muscles ») expliquent que le jeûne puisse inquiéter... Dans une société d'abondance alimentaire – voire de surabondance –, décider de ne pas manger, même s'il s'agit simplement de sauter un repas, est souvent mal perçu, alors qu'il est établi que nous mangeons beaucoup, sans doute trop. « *Pourtant, si les jeûnes prolongés sans vraie surveillance médicale peuvent se révéler dangereux* [une femme est décédée l'été dernier en Indre-et-Loire lors d'un jeûne de plusieurs semaines, faute de suivi et d'encadrement spécialisé, NDLR], *sauter quelques repas ne fait pas courir de risques à une personne en bonne santé si elle continue de s'hydrater et, surtout, peut se révéler bénéfique pour le poids et la santé* », précise le Pr Antoine Avignon, chef du service nutrition-diabète au centre hospitalo-universitaire de Montpellier. Sans jamais se maltraiter, s'affamer ou se mettre en danger, nos spécialistes estiment que le jeûne, court et bien mené, avec bienveillance et respect envers soi-même, fait du bien : il permet de retrouver son poids de forme sans se priver le reste du temps, et sans chambouler son alimentation ou compter ses calories.

COMMENT ÇA MARCHE ?

Mincir en jeûnant n'est pas simplement une question de calories qu'en évitant d'avaler on « économiserait » pour perdre du poids : le jeûne n'est pas une « restriction calorique » poussée à l'extrême. En réalité, le jeûne est efficace pour mincir, car, après un certain temps sans manger, il déclenche une bascule métabolique et hormonale bénéfique à la perte de poids : il oblige le corps à fabriquer sa propre énergie en activant des voies métaboliques qui sont au repos quand on s'alimente. Que se passe-t-il quand on arrête de manger ? Les premières heures, ce sont les réserves du foie, sous forme de glycogène, qui sont mobilisées pour fabriquer de l'énergie (sous forme de glucose). Ces réserves vont s'épuiser dans les 12 à 16 heures après le dernier repas (en fonction de leur quantité, du métabolisme, ou de l'exercice physique pratiqué lors de cet intervalle de temps). Le corps doit alors chercher d'autres carburants pour fonctionner, et va utiliser les acides gras et les corps cétoniques (produits à partir des graisses du corps) qui seront fabriqués eux aussi par le foie. Une fois que le taux d'insuline circulant dans le corps a diminué (c'est elle qui, sécrétée suite aux apports alimentaires, ordonne le stockage des graisses), le corps peut ainsi puiser directement dans ses réserves de graisse, qui seront déstockées et brûlées : la fameuse lipolyse tant espérée est active, va s'amplifier au fil des heures... et peut aider à mincir. ■



À lire



Deux spécialistes du jeûne et de la rééducation alimentaire ont accompagné plusieurs milliers de patients au Québec. Elles nous livrent leur approche. « **Comment jeûner** », de **Sophie Rolland et Éveline Bourdua-Roy**, éd. **Thierry Souccar**, 22,90 €.

NOS EXPERTS



Pr ANTOINE AVIGNON
chef du service nutrition-diabète au centre hospitalo-universitaire de Montpellier.



Dre ÉVELYNE BOURDUA-ROY
médecin généraliste.



SOPHIE ROLLAND
neuroscientifique.

DES JEÛNES COURTS ET BÉNÉFIQUES

JAMAIS JEÛNÉ ? IL NE S'AGIT PAS DE SE BRUTALISER : AU CONTRAIRE, MIEUX VAUT COMMENCER EN DOUCEUR, S'INFORMER, ET Y ALLER PAS À PAS...

Se préparer : expérimenter

Quand on n'a jamais sauté un repas, c'est par ce préliminaire qu'il faut commencer : **repérer et écouter ses sensations alimentaires, et ne pas manger sans faim.** « Notre société occidentale mange beaucoup, et elle est formatée sur le principe de faire 3 repas par jour (qui reste récent et n'existe pas partout dans le monde). Mais, en réalité, aucune donnée scientifique ne prouve que cette organisation alimentaire a un réel intérêt en matière de poids et santé, explique le Pr Avignon. Il est essentiel de s'attacher à retrouver ses sensations alimentaires de faim et de satiété, et de les respecter. » Ce qui se traduit par savoir adapter ses repas (et leur quantité) à son appétit, mais aussi sauter ceux pour lesquels on n'a, en réalité, pas faim. Cela permet de se rendre compte que l'on peut se sentir bien sans manger toutes les 4 heures. Car contrairement à ce que l'on croit parfois, vivre en permanence avec l'estomac plein n'est pas particulièrement bénéfique pour la santé.



Mincir en douceur avec le TRE

Ce que l'on appelle parfois en France le « jeûne intermittent », ou le « 16:8 » est en réalité ce que les spécialistes nomment un « TRE » ou Time Restricted Eating (traduction : fenêtres d'alimentation restreintes). En pratique, il s'agit de ne manger que lors d'intervalles de temps courts, 4 à 8 heures maximum par 24 heures, et de « jeûner » le reste du temps, pendant au minimum 16 heures consécutives. Il suffit (par exemple) de terminer son dîner à 20 heures et de ne remanger qu'au déjeuner du lendemain à partir de 12 heures (ce qui équivaut à 16 heures de non-alimentation) : on a juste à sauter le petit déjeuner... et ne rien grignoter devant la télé ! On peut aussi à l'inverse prendre un petit déjeuner et un déjeuner et zapper le dîner du soir pour ne remanger que le lendemain matin : on peut alors

facilement dépasser les 16 heures pour atteindre 17 ou 18 heures de jeûne. Une étude américaine randomisée, publiée dans « Cell Metabolism » en 2020 sur des patients ayant ainsi espacé leurs repas pendant 10 semaines (sans aucune autre limitation alimentaire), a montré une perte de 3 % de leur poids.

Faut-il sauter le petit déjeuner ou le dîner ? « D'après les données scientifiques, plutôt le dîner, ce qui sera plus efficace pour la perte de poids. Toutefois, il ne faut pas être dogmatique, et c'est aussi un choix personnel, dépendant de son mode de vie », explique le Pr Avignon. Si l'on dîne en famille, il peut sembler plus facile de sauter le petit déjeuner (à condition de ne pas dîner trop tard), alors que si l'on rentre tard et fatigué, se coucher sans manger peut se révéler aisé.

À quelle fréquence pratiquer ce jeûne intermittent ? « Au moins 1 ou 2 fois par semaine, selon le Pr Avignon. Mais cela peut aussi être fait tous les jours : c'est sans danger ! Tout le monde sur la planète ne se nourrit pas trois fois par jour, et surtout, le corps et le mental en prennent l'habitude. » Ce protocole présente l'avantage de rester souple, si l'on veut conserver ses petits déjeuners (ou dîners) le week-end, par exemple. Il est aussi essentiel de continuer son activité physique habituelle (sans abus), afin d'éviter la fonte des muscles, et de bien puiser son énergie dans les graisses : on ne reste pas au lit ou sur le canapé sous prétexte que l'on ne mange pas ! Si vous aviez l'habitude d'aller nager ou de faire de la marche nordique, continuez : oui, on peut faire de l'exercice à jeun sans défaillir ! Écoutez votre corps...

Un pas supplémentaire : le jeûne OMAD

OMAD signifie « **One Meal A Day** », à traduire par « **un repas par jour** » : c'est en quelque sorte un TRE poussé à son maximum (23 heures de non-alimentation). On peut conserver, au choix, le déjeuner ou le dîner, la seconde solution étant souvent plus pratique quand on dîne en famille (à condition de ne pas se coucher trop rapidement après celui-ci

pour que l'endormissement et la qualité du sommeil ne soient pas perturbés par la digestion). « *On ne trouve pas de littérature scientifique sur ce type de jeûne, mais certaines sociétés ne font qu'un repas par jour, et je ne pense pas que ce soit délétère* », commente le Pr Avignon. Même s'il peut se faire sans souffrir, ce jeûne doit être utilisé avec précaution : « **Le jeûne OMAD**

peut entraîner une carence en protéines et une diminution du métabolisme de base s'il est pratiqué tous les jours pendant plusieurs semaines d'affilée. Je conseille plutôt de le pratiquer 1 jour sur 2 ou 2 jours par semaine, ou de le combiner avec le 16:8 les autres jours », recommande la Dre Bourdua-Roy, médecin québécoise, spécialiste du jeûne.

Le reste du temps, je mange quoi ?

Hormis les périodes de jeûne où l'on ne mange rien, le reste de l'alimentation n'est pas contrôlé : vous êtes donc libre de manger ce que vous voulez, c'est tout l'intérêt puisqu'il n'y a plus de régime ! Quant aux repas avant et après le

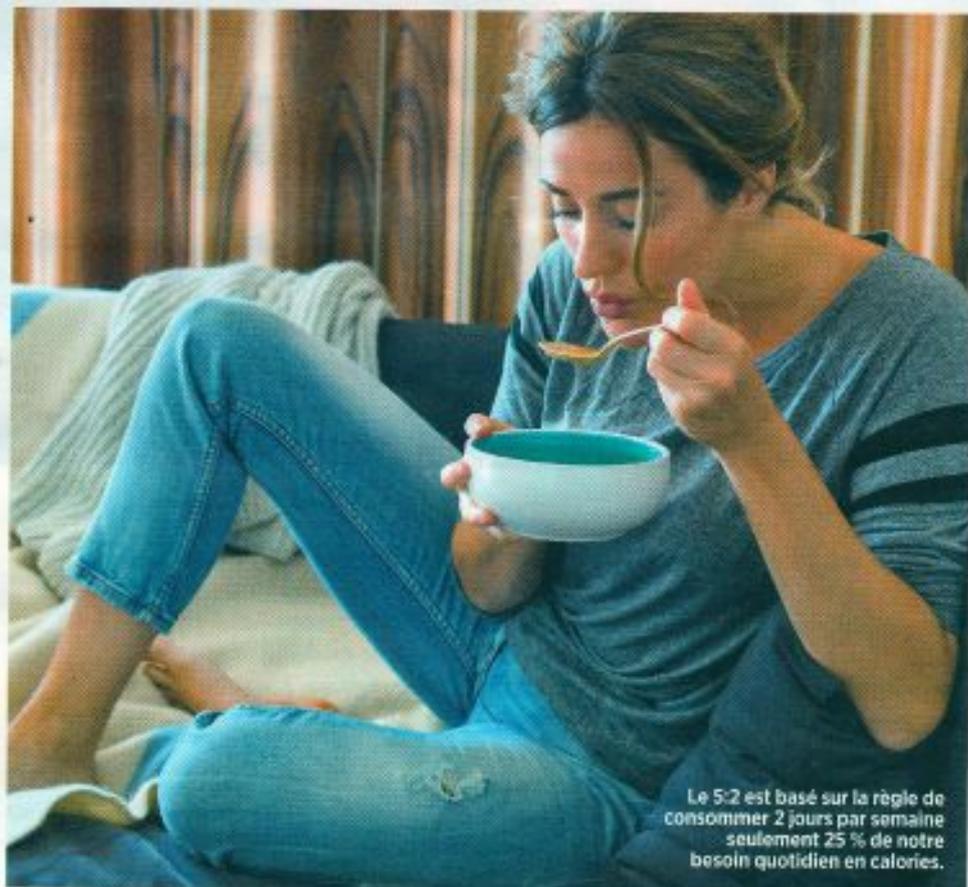
jeûne, c'est vous qui voyez, selon vos envies et votre appétit. Dans la pratique, il n'y a que pour les jeûnes longs (qui doivent être accompagnés) qu'il faut effectuer une phase de descente (avant) et de reprise (après) alimentaire.

Les solutions d'alternance

• **Le 5:2 ou Fasting** (de « to fast » qui signifie jeûner) est un jeûne modifié qui consiste à manger normalement 5 jours par semaine (avec 2 ou 3 repas par jour selon ses besoins et envies), et d'intercaler 2 jours de semaine (non consécutifs) lors desquels on ne consomme que 20 à 25 % de ses besoins énergétiques (soit environ 500 kcal pour une femme) dans de très petits repas. On peut ainsi manger normalement les lundi, mercredi, vendredi et le week-end, et jeûner le mardi et jeudi. « *Tout comme le 16:8, ce type de jeûne est favorable, mais il oblige à compter ses calories, ce que je ne conseille pas : cela devient restrictif, et risque de pousser à classer ses aliments en catégories ("riche" ou pas, voire "sain" et "malsain"), ce qui n'est, à mon avis, pas recommandable* », précise le Pr Avignon.

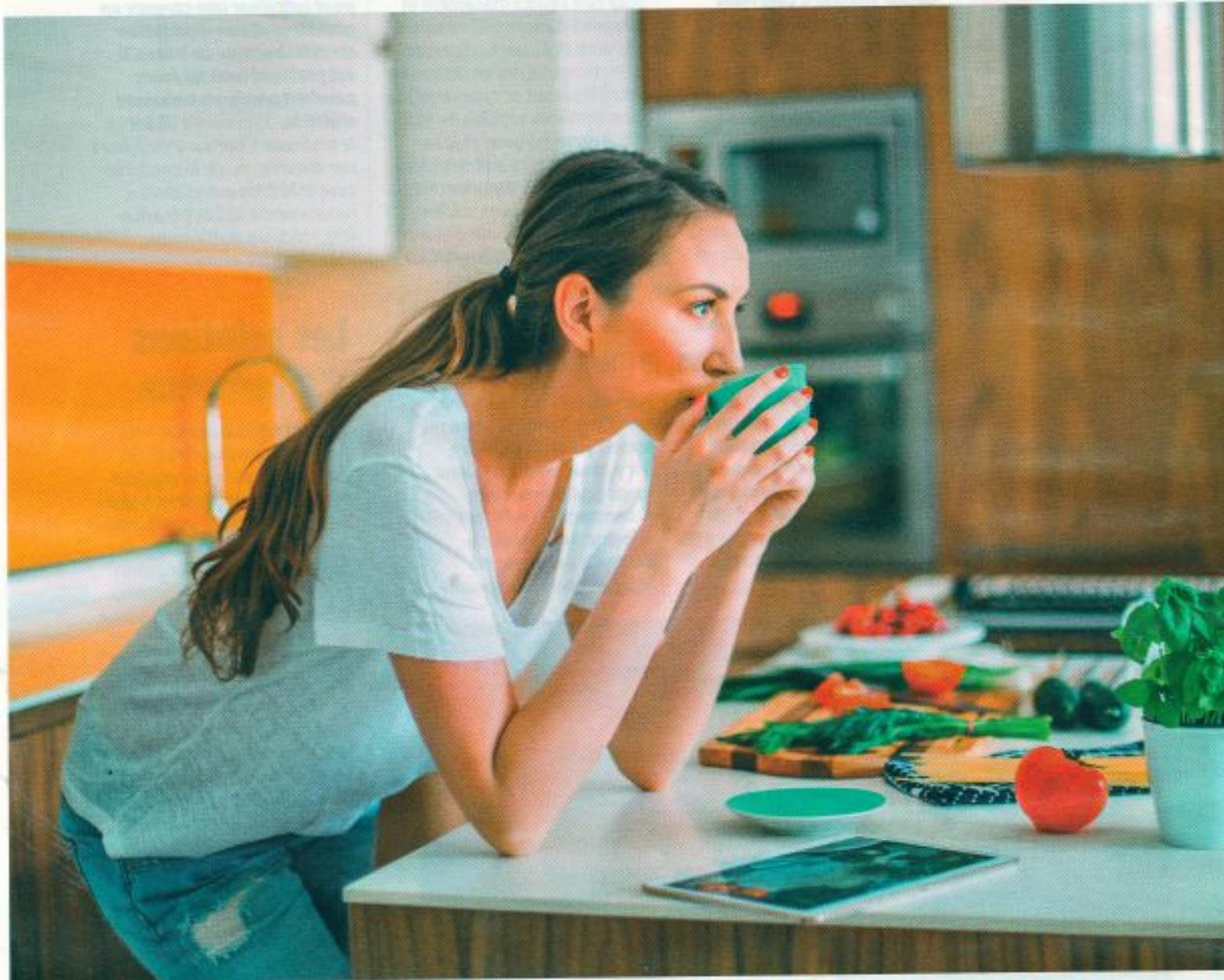
• **Le « jeûne en alternance »**, comme son nom l'indique, consiste à alterner un jour d'alimentation normale et un jour de jeûne, et peut être répété plusieurs fois par semaine.

La perte de poids associée à ces types de jeûne est estimée, selon certaines études, entre 5 et 7 % de la masse corporelle en quelques mois.



Le 5:2 est basé sur la règle de consommer 2 jours par semaine seulement 25 % de notre besoin quotidien en calories.

LE JEÛNE, MODE D'EMPLOI



Quel jeûne pour perdre mes kilos ?

Il n'existe pas un unique type de jeûne pour un profil de femme, ou pour garantir un nombre de kilos à perdre. Selon la Dre Bourdua-Roy et Sophie Rolland, spécialistes du jeûne, le seul point essentiel, c'est « la constance » de la pratique. Arrêter de manger un matin (ou même 24 heures) une fois par mois ne fera pas s'envoler les kilos. « La solution est dans l'utilisation régulière du jeûne pour profiter pleinement de ses bienfaits sur le long terme et mincir doucement, sur plusieurs semaines ou mois », expliquent nos expertes.

Certains vont simplement retrouver leur poids de forme en pratiquant le 16:8. Pour d'autres, le duo de spécialistes recommande de tester plusieurs protocoles de jeûne, voir ceux qui conviennent (et restent compatibles avec le mode de vie) et les alterner à un rythme régulier. Ainsi, on peut par exemple intégrer le jeûne intermittent comme base (car on s'habitue aisément à ne pas prendre de petit déjeuner, sans ressentir de faiblesse), et une fois par semaine, parce que l'on est très occupée à l'heure du déjeuner, sauter aussi ce repas pour faire un OMAD, ou même



« L'obésité n'est pas une contre-indication. Les personnes diabétiques peuvent jeûner, mais elles doivent absolument se faire accompagner, si elles suivent un traitement qui entraîne des hypoglycémies, par un médecin qui soit ouvert à cette pratique »

Pr Antoine Avignon

jeûner 24 heures. Et après cette durée ? Si Evelyne Bourdua-Roy et Sophie Rolland estiment que l'on peut continuer si l'on se sent bien (car la faim s'estompe grâce aux corps cétoniques) pendant quelques jours (5 maximum), le Pr Avignon, lui, se montre plus prudent et recommande de se faire accompagner par un médecin compétent dès que l'on souhaite faire un jeûne plus long que 24 heures.

Combien de poids vais-je perdre ?

C'est impossible à dire, mais ce que l'on constate, c'est qu'à l'aide du jeûne, on va retrouver peu à peu son poids de santé (qui n'est pas forcément celui dicté par les médias), mais aussi que l'on peut éviter, pour les femmes, de prendre les kilos (notamment abdominaux) associés à la ménopause. Cela va dépendre de chacun, de son histoire et de son poids initial. Il ne faut pas prolonger un jeûne en souffrant et en brutalisant son corps, voire en se mettant en danger, parce que l'on croit que l'on va perdre 1 kilo supplémentaire.

Jeûner une fois, pourquoi pas, mais répéter l'expérience régulièrement, ça me semble difficile !

Par expérience, c'est plutôt l'inverse : un premier jeûne est difficile, nous confronte à nos peurs (avoir faim, être épuisée, défaillir...), mais si le premier pas coûte, les autres sont bien plus aisés et assurés ! C'est un peu comme un muscle qui s'exerce. Au fil du temps, et des répétitions, donc de l'expérience, cela devient de plus en plus facile et naturel, car la pratique renforce la compétence et le corps tient plus longtemps. Un véritable apprentissage !

Arrêter quand il faut

C'est vraiment difficile ? Ne brutalisez pas votre corps, le jeûne doit se pratiquer dans la bienveillance envers soi : si vous vous sentez mal,

que vous en avez marre, arrêtez-le, même si vous n'avez pas tenu aussi longtemps que vous l'aviez décidé ! À l'inverse, si après 16 ou 18 heures, vous vous sentez en pleine forme, et que vous en avez envie, essayez de prolonger jusqu'au repas suivant pour gagner encore quelques heures ! Ne vous obligez à rien, et restez à l'écoute de votre corps et ses sensations. Souvent, on arrête le jeûne non par faim, mais simplement parce que l'on a envie de manger (ou que l'on en a marre de ne plus manger), ce qui n'est absolument pas grave !

Qui ne doit pas jeûner ?

Bien évidemment, on ne doit pas jeûner pendant une grossesse, si l'on sort d'une maladie, que l'on subit un gros stress ou souffre d'importantes insomnies. Si l'on prend un traitement médicamenteux, il est conseillé d'en parler au préalable à son médecin. « *L'obésité n'est pas une contre-indication. Les personnes diabétiques peuvent jeûner, mais elles doivent absolument se faire accompagner, si elles suivent un traitement qui entraîne des hypoglycémies, par un médecin qui soit ouvert à cette pratique* », précise le Pr Avignon. Les personnes qui souffrent d'un trouble alimentaire doivent faire preuve de prudence : commencer le jeûne en observant l'effet de celui-ci sur le mental pour décider s'il faut poursuivre. Enfin, si vous partez avec des pensées négatives, que vous prenez le jeûne comme une punition, il est également à éviter : ne vous faites pas violence, respectez autant votre mental que votre corps !

Que puis-je avaler pendant les temps de jeûne ?

Rien de solide, bien sûr ! Mais on peut et doit boire (à minima 1,5 à 3 litres par jour, en buvant toutes les 2 à 3 heures) d'eau (plate ou pétillante), et si on le souhaite, du café, du thé et des vraies tisanes de plantes (sans sucre pour respecter le jeûne). Pour la Dre Bourdua-Roy et Sophie Rolland, il est aussi possible de boire du bouillon (de légumes et/ou viande ou poisson), dégraissé ou non (cf. encadré p. suivante) : lors des premiers jeûnes, il peut être une aide appréciable. ■

« La solution est dans l'utilisation régulière du jeûne pour profiter pleinement de ses bienfaits sur le long terme et mincir doucement, sur plusieurs semaines ou mois »

Dre Bourdua-Roy et Sophie Rolland

VOS CRAINTES NOS RÉPONSES...

1 Je vais avoir super faim

Pendant le jeûne, la faim survient, déferle comme une vague de 20 à 30 minutes... et s'estompe pour réapparaître quelques heures plus tard. Bien que cette sensation soit désagréable, il y a peu de chances qu'elle vous submerge vraiment, et de moins en moins au fil de la pratique puisque la sécrétion de ghréline (hormone de la faim) diminue naturellement et que les corps cétoniques exercent un effet coupe-faim. Il ne faut pas paniquer, et essayer de savoir s'il s'agit d'une réelle faim dite « physiologique » ou d'une simple habitude ou envie de manger qui peut être calmée autrement en trouvant une activité dérivative. La première réaction est de boire une boisson chaude non sucrée. Tant que vous vous sentez bien, la faim n'oblige pas à rompre le jeûne.

Une meilleure santé métabolique

Le jeûne, y compris intermittent, permet l'amélioration de plusieurs paramètres : réduction du taux de triglycérides, de la glycémie, de l'insulinémie et de la protéine C réactive (qui est un marqueur d'inflammation du corps). Une baisse de la tension artérielle est également validée (l'hypertension touche une femme sur deux de 45 à 65 ans, selon l'étude française Esteban de 2018).

2 Je vais me sentir mal

Les jeûnes courts comme le 16:8 ne provoquent pas de crises d'hypoglycémie, car le taux de sucre sanguin reste stable, sauf en cas d'activité physique trop intense. On peut avoir parfois des sensations de malaise, se sentir nauséuse, souffrir de maux de tête

(ces derniers étant souvent dus à la déshydratation). Comment réagir ? Selon la Dre Bourdua-Roy, « Il existe une méthode simple pour savoir si vous devez rompre le jeûne : vous demander honnêtement si vous seriez en état de conduire. Si la réponse est non, il faut casser le jeûne et manger,

sans honte ni sensation d'échec ! Si la réponse est oui, vous pouvez prendre un peu de sel (1/4 à 1/2 cuillerée à café) avec un grand verre d'eau, ou une tasse de bouillon chaud et salé : la sensation de malaise est souvent liée à un déséquilibre des électrolytes, que le sel va résoudre en 20 minutes environ. »



3 Je vais compenser et me goinfrer après

Parfois, la première fois que l'on jeûne, même peu de temps, on peut avoir tendance à mettre les bouchées doubles pour « se rattraper », parce que l'on a envie de manger ou peur de ne pas s'être assez nourrie : l'effet « peur du

manque » ! Mais en réalité, la littérature scientifique montre que l'appétit ne va pas augmenter, et quand le jeûne devient une habitude régulière, on constate qu'on s'autorégule naturellement, et que l'on ne mange pas plus, voire peut-être un

peu moins qu'autrefois. « D'ailleurs, la plupart de nos patients déclarent que leur appétit a diminué », expliquent les expertes : il semblerait en effet qu'une pratique régulière du jeûne fasse baisser l'hormone de la faim (la ghréline).

« STAGES DE JEÛNE » MÉFIANCE

De plus en plus d'organismes et lieux proposent des séjours axés sur le jeûne, associant fréquemment de la randonnée (ce qui n'est pas incompatible), du yoga, de la sophrologie ou méditation... Même si on est en parfaite santé, **il importe de s'assurer de la présence sur place d'un véritable encadrement et d'un suivi médical. On peut en parler également à son médecin, surtout si l'on n'a jamais jeûné plus de 24 heures.** En outre, surtout pour une première fois, il ne faut pas dépasser une durée d'une semaine. Un questionnaire de santé doit vous être demandé (afin de vérifier que vous n'avez pas de contre-indications), et un protocole de préparation (descente alimentaire) et de reprise alimentaire doivent également être fournis.

4 J'ai peur de perdre ma masse musculaire

Plusieurs études ont prouvé que ce n'était pas le cas quand on reste actif (alors que la masse musculaire a tendance à fondre quand on pratique la restriction calorique d'un régime classique). De même, le métabolisme de base (la dépense énergétique minimum

pour nos fonctions physiologiques) ne diminue pas (là encore, à l'inverse d'un régime), ce qui évite l'effet yo-yo. Selon une étude réalisée chez des hommes et femmes en bonne santé, le métabolisme de base aurait même tendance à augmenter légèrement.

L'ASTUCE QUI AIDE

UN BOUILLON D'ACCOMPAGNEMENT

S'il vous semble difficile de ne boire que de l'eau, des tisanes, thés ou café, vous pouvez, avant de commencer votre jeûne, préparer un bouillon. Dans leur ouvrage (*cf. en début de dossier*), la Dre Bourdua-Roy et Sophie Rolland en proposent 14 versions, parfumées et même gourmandes, aux inspirations culinaires multiples (japonais, péruvien, marocain, grec...). La recette de base consiste à faire mijoter 2 kg d'os (carcasse de poulet ou canard, os de bœuf) avec épices, herbes aromatiques, légumes (oignon, ail, fenouil, céleri, poireau, champignon...) dans une grande quantité d'eau. On le prépare à l'avance, on le dégraisse (ou pas, selon ce qui vous convient) et, au moment de consommer, on y ajoute du sel.



5 Cela va me stresser...

S'il n'est pas recommandé de jeûner pendant les grandes périodes de stress, les chercheurs ont constaté que la sécrétion de cortisol (l'hormone du stress) reste quasiment identique, après 24 ou 48 heures de jeûne, à celles de personnes qui ne jeûnaient pas. Ce qui signifie que le stress est simplement celui

que l'on s'inflige : la principale barrière est souvent mentale. On s'inquiète, on imagine que cela va être très difficile, on se prépare psychologiquement à une sensation de punition... mais c'est un point sur lequel on peut travailler et progresser, et qui va disparaître au fil de la répétition des jeûnes.

Le conseil des 2 expertes

N'ayez pas peur ! Quand vous décidez de jeûner, votre engagement n'est pas un contrat écrit, à respecter à tout prix. Vous pouvez arrêter, et recommencer à manger, à tout moment, sans culpabilité et avec bienveillance. Vous renouvellerez l'expérience et ça se passera mieux la prochaine fois : plus vous pratiquerez, plus cela deviendra simple, naturel.