

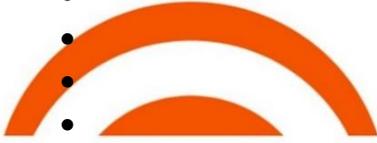
Jeûne & Anti-Grignotage :

- Jeûne Intermittent
- Aliments Rassasiants.
- Aliments contre Pulsions alimentaires.



Les réels effets du jeûne pour maigrir :

Bienfaits



Les dangers du jeûne prolongé

Si la pratique du jeûne encadré au sein d'une structure médicalisée semble peu dangereuse, de sérieux risques existent lorsqu'elle se fait de façon indépendante. En effet, le jeûne peut provoquer des maux de tête importants, des étourdissements, voire des malaises. Au-delà de deux semaines, il peut générer des anémies par carence en fer, des inflammations et fibroses au niveau hépatique et une dégradation du capital osseux. Plus grave, il peut entraîner des troubles du rythme cardiaque risquant, dans certains cas, de conduire au décès.

Quelles contre-indications ?

En dehors de personnes sujettes à l'hypoglycémie, le jeûne court ne pose pas de problème de santé, sauf s'il est répété trop souvent (en particulier pendant une grossesse ou chez les enfants). En revanche, les risques du jeûne prolongé sont accrus chez :

- les femmes enceintes ou allaitantes (impact important sur la santé du fœtus ou du nourrisson);
- les enfants ou adolescents (ralentissement de la croissance, du développement pubertaire);
- les personnes âgées (risque d'arythmie cardiaque, en particulier chez les femmes ménopausées);
- les sportifs (risque de perte osseuse et absence de règles chez les femmes).

Source : ministère de la Santé.



Pour maigrir ?

Jeûne court. Les études sur la répétition de périodes courtes de privation de nourriture (12 à 20 heures) semblent montrer un réel effet sur le contrôle du poids et la lutte contre l'obésité. « Le jeûne intermittent peut trouver sa place en stratégie d'équilibre entre apports et dépenses énergétiques, souligne le physiologiste. Dans nos sociétés de surconsommation alimentaire, sauter un ou deux repas régulièrement peut servir à abaisser le nombre global de calories consommées, et à réguler les sécrétions hormonales qui agissent directement sur le stockage (insuline, hormones thyroïdiennes...) et les sensations de faim et de satiété (ghréline et leptine). De plus, durant un jeûne court, l'organisme mobilise beaucoup ses graisses (stockées dans le tissu adipeux), et non ses protéines (dans les muscles), ce qui est l'effet recherché pour maigrir. »

Publiée dans un journal américain, une étude menée sur des patients en surpoids avait montré une diminution de poids et de masse grasse plus importante chez ceux qui pratiquaient ponctuellement

une abstinence alimentaire de 16 à 20 heures, par rapport aux autres, et ce, pour un apport énergétique global identique pour tous.



Ce mini-jeûne pourrait en effet permettre de bloquer la production d'une hormone antithyroïdienne, la Reverse T3, que sécrète l'organisme pour se protéger de l'amaigrissement.

Jeûne prolongé. Arrêter de manger durant plusieurs jours fait fondre et perdre du poids puisque l'organisme pioche, dès la deuxième journée, dans le tissu adipeux afin de trouver l'énergie nécessaire à son fonctionnement. « Le jeûne long est une stratégie utilisée à l'étranger, dans certains hôpitaux, pour déclencher une perte de poids importante chez des personnes en obésité morbide et, ainsi, servir de déclic moteur », explique le Dr Saldmann. Mais, à long terme, c'est contreproductif car, en plus d'utiliser ses graisses de réserve, le corps se sert dans ses muscles dont il transforme les protéines en énergie. On perd alors de la masse musculaire, en plus de déstocker du gras, quand cette dernière dépense en permanence de l'énergie pour se renouveler. Et ce n'est pas tout. « Lors d'un jeûne prolongé, l'organisme se met en situation d'épargne : il se protège en abaissant ses dépenses énergétiques, notamment par la réduction des sécrétions hormonales thyroïdiennes », détaille le Pr Toussaint. Tout ce que l'on consomme après la période de jeûne prolongé va se retrouver plus facilement stocké. À moins de procéder à un rééquilibrage alimentaire, on reprend ses kilos, voire plus.

La digestion mobilise beaucoup d'énergie. Un jeûne court laisse le temps aux organes de traiter les repas précédents.

info +

LE JEÛNE COURT

Le jeûne court peut facilement être pratiqué seul, sans encadrement spécifique. L'idéal est de sauter soit le petit déjeuner (on mange le soir et on remange le lendemain au déjeuner), soit le dîner (on jeûne et on ne remange que le lendemain matin) car, la nuit, on sent moins les éventuels effets de la privation de nourriture. Le seul impératif est de bien s'hydrater, de l'eau, du thé ou des tisanes non sucrés, des bouillons de légumes.

Pour débuter un régime santé ?

Le syndrome métabolique désigne un excès de poids, notamment au niveau abdominal, associé à plusieurs anomalies biologiques : une hyperglycémie voire un prédiabète, une hypertension, des taux trop élevés de triglycérides et un taux trop bas de bon cholestérol. En cas de syndrome métabolique, la perte de poids est essentielle pour réduire les risques de complications cardiométaboliques (diabète, infarctus, AVC...). Mais selon une étude publiée le 30 mars 2021 dans la revue *Nature Communications*, un régime équilibré et hypocalorique serait d'autant plus efficace s'il est précédé d'une période de jeûne. "Le passage à une alimentation saine a un effet positif sur la pression artérielle", a déclaré András Maifeld, principal auteur de l'étude et chercheur à l'hôpital de la Charité de Berlin (Allemagne), dans un communiqué. "Si le régime est précédé d'un jeûne, cet effet est intensifié", a-t-il ajouté. L'étude a ici été menée auprès

de 71 volontaires atteints du syndrome métabolique et ayant une pression artérielle élevée. Les participants ont été répartis au hasard dans deux groupes, qui ont chacun suivi un régime de type DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) pendant trois mois, conçu pour lutter contre l'hypertension artérielle, et proche du régime méditerranéen. L'un des deux groupes a jeûné pendant cinq jours avant d'entamer le régime DASH. Verdict : cinq jours de jeûne suivis de trois mois d'un régime DASH ont induit des changements distincts du microbiome et du système immunitaire qui n'ont pas été observés chez les participants n'ayant pas jeûné. En outre, "l'indice de masse corporelle, la pression artérielle et le besoin de médicaments contre l'hypertension sont restés inférieurs à long terme chez les volontaires qui ont commencé une alimentation saine avec un jeûne de cinq jours", par rapport aux autres, a ajouté Dominik Müller, coauteur de l'étude.

Pour faire fondre la graisse abdominale ?

Une autre étude, publiée aussi en mars 2021, révèle que la graisse localisée sur l'estomac est la plus difficile de toutes les formes de graisse corporelle à perdre, même en suivant un jeûne intermittent. En effet, les scientifiques ont découvert que la graisse du ventre était la plus résistante en raison d'un "mode de conservation" qui lui permet de rester en place, tandis que la graisse autour du corps est brûlée comme un carburant. Des expériences menées sur des souris ont abouti à ce résultat. Les scientifiques de l'Université de Sydney ont analysé plus de 8 500 protéines trouvées dans les dépôts de graisse corporelle des rongeurs. L'étude a révélé que ce type de graisse possède un mécanisme cellulaire qui empêche le jeûne intermittent de la décomposer. "Alors que la plupart des gens penseraient que tous les tissus adipeux sont les mêmes, en fait, l'emplacement fait une grande différence", a déclaré l'auteur principal, le Dr Mark Larance, de l'Université de Sydney. Il souligne que la graisse viscérale s'adapte à des périodes de jeûne répétées et protège sa réserve d'énergie. "Ce type d'adaptation serait la raison pour laquelle la graisse viscérale peut être résistante à la perte de poids après de longues périodes de régime." Mauvaise nouvelle, les chercheurs ne suggèrent pas de moyen précis de lutter contre la localisation de la graisse. Toutefois, ils assurent que d'autres régimes, et non le jeûne intermittent, pourraient s'avérer plus efficaces comme la restriction calorique.

Pour modifier la composition de son microbiote ?

Combiner un régime avec un jeûne préalable de quelques jours permettrait un changement de la composition du microbiote intestinal, avec une multiplication du nombre de "bonnes" bactéries capables d'agir indirectement sur la pression artérielle. "Le jeûne est comme un catalyseur pour les micro-

organismes protecteurs dans l'intestin. La santé s'améliore très vite et les patients peuvent réduire leur prise de médicaments, voire arrêter complètement de prendre des comprimés. Cela pourrait les motiver à adopter un mode de vie sain à long terme", a conclu Sofia Forslund, coauteure de l'étude allemande.



On n'est jamais mieux soigné que par soi-même!

Dr Frédéric Saldmann, éd. Plon, 19,90 €.

Effets du Jeûne Intermittent et ses principes

La plupart recommandent :

Une phase d'au moins de 16 à 18 heures de jeûne + Une alimentation à prendre dans une fenêtre de 6 à 8 heures.

Mettre les fonctions de digestion au repos → Utilisation des graisses du tissu adipeux plutôt que du Glucose.

C'est un mode de vie et non un régime.

Faites-le à vie mais de façon à pouvoir le tenir sans aucun effort psychologique et physiologique !

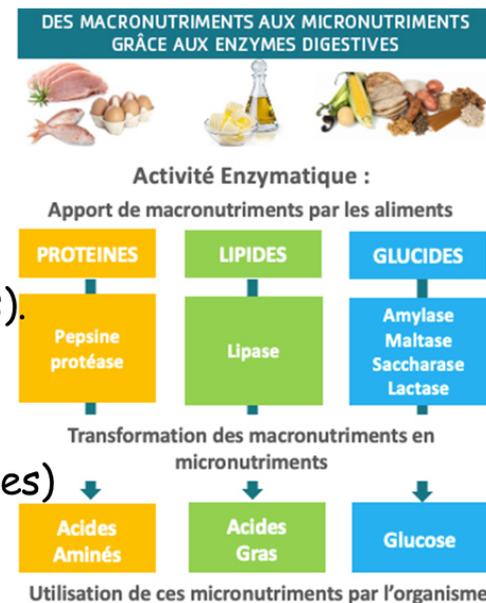
Bienfaits sur la santé :

- Réduction des marqueurs inflammatoires dans l'organisme.
- **Régulation de la Glycémie** : augmentation de la sensibilité à l'insuline et à la dégradation des graisses.
- Stimulation de la production de l'hormone de croissance qui vous aide à prendre du muscle, à perdre du gras, notamment au niveau abdominal.

Favorise
la régénération
→ cellulaire !

Pour rentabiliser ce mode de vie il faudrait se baser sur les sécrétions hormonales et enzymatiques du corps, qui sont variables selon l'heure de la journée :

- **Le matin**, il est recommandé de manger **gras et protéiné** (Lipases et Protéases).
- Pour **le midi**, un repas riche en **protéines et glucides lents** (Protéases et Amylases).
- Durant **l'après-midi**, le pic de cortisol sanguin va générer une hypoglycémie.
- **Le soir**, les sécrétions digestives sont faibles → un Dîner plus léger et à base de légumes et de **protéines maigres** (viandes blanches, poissons, légumineuses) + Lipides bien choisis et riches en **Oméga-3** (huile de colza, des noix, graines de lin ou chia)



Selon certaines recommandations, il faudrait jeûner pendant 16 à 18 heures en sautant le petit-déjeuner et en dinant entre 19 et 20 h mais :

Ne pas prendre de petit-déjeuner et manger après 19 heures favorisent :

- Une dérégulation de notre horloge interne.
- Et augmentent le risque de développer des maladies métaboliques.

La journée idéale serait d'organiser :

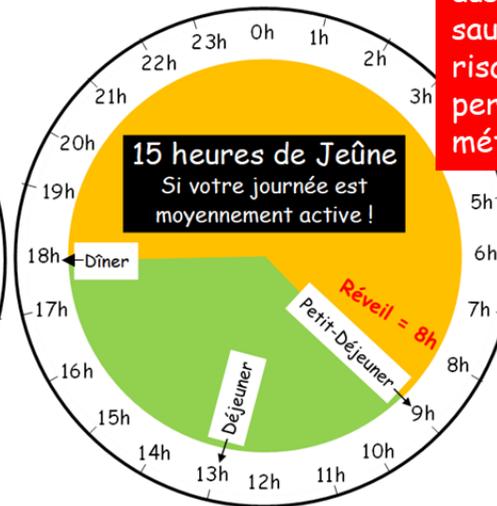
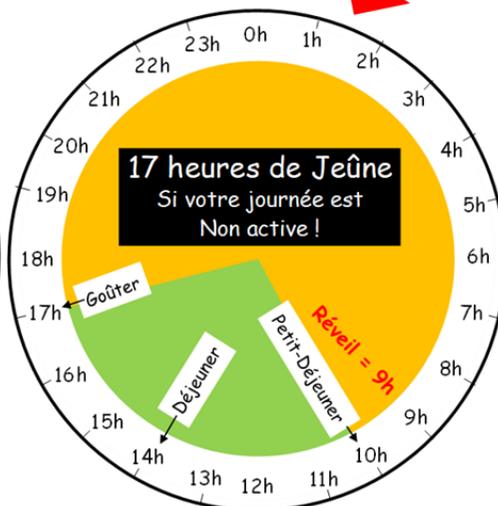
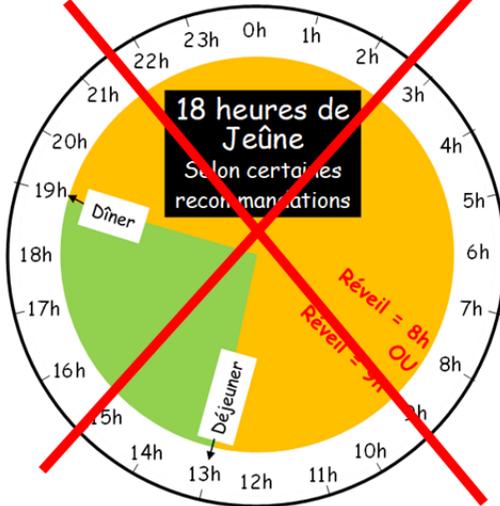
- Un petit-déjeuner copieux le matin, entre 6 heures et 8 heures.
- Un déjeuner vers midi.
- Son dîner entre 16 heures et 18 heures.

De plus ce jeûne intermittent est
→ stressant & totalement incompatible si vous avez une journée active.

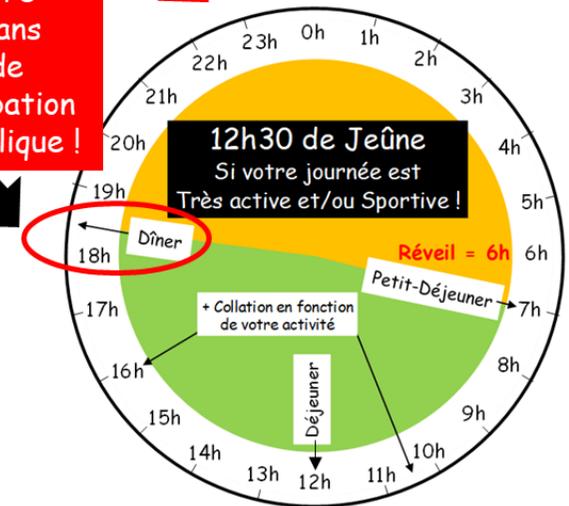
→ Ce qui n'est pas forcément simple à accorder avec sa vie sociale.

Adaptez votre Jeûne à votre Niveau d'Activité Physique du Jour !

Aucun animal Diurne ne mange le soir !



Ce dîner peut aussi être sauté sans risque de perturbation métabolique !



7.2) Par quels moyens lutter contre le grignotage ?

Il faut arriver à lutter contre le **grignotage** compulsif :

Au niveau compensatoire, certains aliments riches en Oméga 3 pourraient se révéler bénéfiques à intégrer dans son alimentation :

- Les poissons gras (saumon, maquereau, sardine...),
- L'avocat,
- L'huile de colza,
- Les noix,
- Les amandes,
- Et tous les aliments labellisés « bleu-blanc-cœur » (meilleur traitement des animaux et leur nourriture est de qualité).



8 aliments

QUI NOUS AIDENT À MOINS MANGER

Pour lutter contre la faim et moins manger, il faut miser sur les aliments qui procurent un sentiment de satiété plus rapidement et plus longtemps. Voici 10 incontournables !

Riches en protéines, longues à digérer, et/ou en fibres, qui gonflent au contact de l'eau dans l'estomac, certains aliments évitent les pics glycémiques, sources de stockage et de fringales. La bonne idée : en mettre au moins un à chaque repas, ou les utiliser comme en-cas (dans le cas des amandes) ou encore comme ingrédient magique dans les desserts (l'agar-agar).



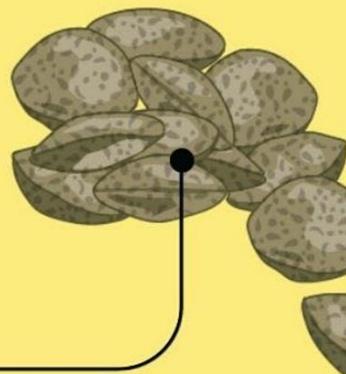
1. LA SOUPE DE LÉGUMES, en début de repas

Elle offre du volume pour un faible apport calorique (30 Cal. aux 100 g en moyenne). Ainsi, un bol de soupe en début de repas, remplit l'estomac et réduit donc ensuite le coup de fourchette. On la fait maison plutôt que d'acheter des briques trop salées et qui peuvent contenir des additifs ou beaucoup de matières grasses. Et on varie selon les saisons : poireau, carotte, tomate, courgette, céleri... Chaudes ou froides, comme on veut !

Pas après 17h00 !!!

2. LA POMME, l'alliée des petits creux

Ce n'est pas pour rien que c'est le fruit le plus consommé chez nous et le plus recommandé ! Peu calorique (environ 80 Cal. par fruit), elle renferme de la pectine, une fibre soluble qui a la propriété de former un gel dans l'estomac, offrant un effet "coupe-faim". Le fait de devoir bien la mastiquer favorise aussi la satiété. On la préfère bio pour la croquer avec la peau, partie riche en fibres et antioxydants. Crue, elle est plus longue à manger et ses fibres non attendries calent davantage.

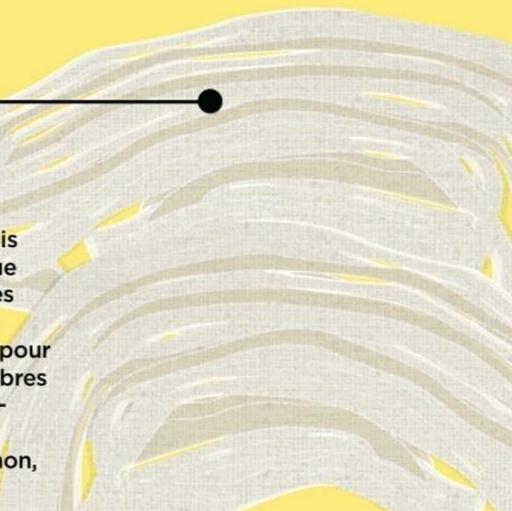


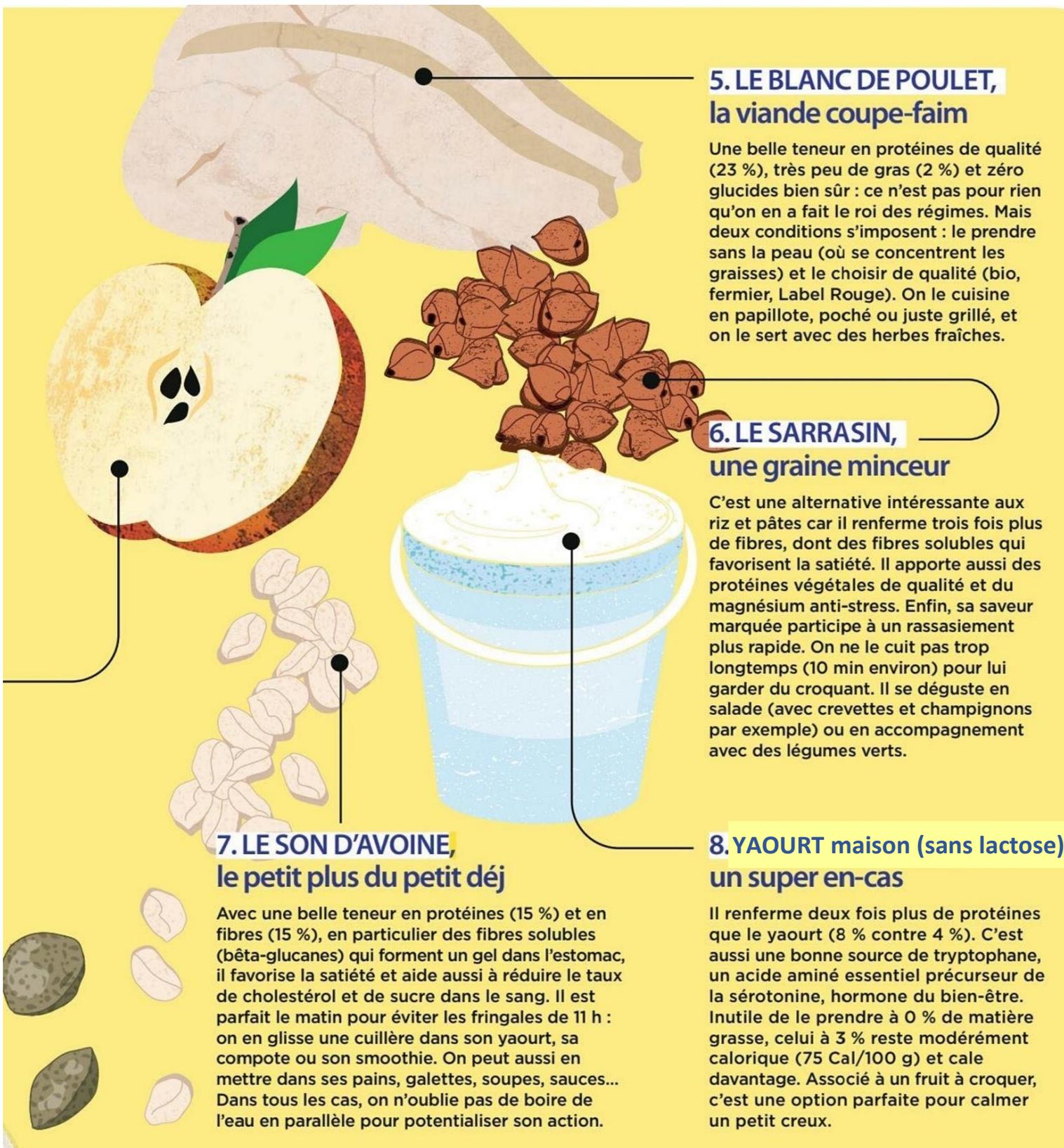
3. LES LENTILLES, de bonnes protéines végétales

Leurs atouts : un index glycémique bas, une belle teneur en protéines (25 %) et en fibres (17 %), qui en font un aliment rassasiant. À quoi s'ajoute des micronutriments variés, dont du potassium qui fait baisser la tension et un duo magnésium-vitamine B6 parfait pour le bon fonctionnement du système nerveux. On les adopte froides en salades, avec du saumon fumé par exemple, ou chaudes en accompagnement. Avec du riz et des légumes verts, elles forment un plat végétarien équilibré et anti-grignotage !

4. LE KONJAC, des "pâtes" zéro calorie

Le konjac est un tubercule asiatique dont on tire une farine qui permet de confectionner des sortes de spaghettis et tagliatelles. Ceux-ci n'apportent que 10 Cal./100 g, contre 150 Cal. pour des pâtes cuites classiques ! Parfaits pour s'offrir une belle assiette qui rassasie pour peu de calories, avec en bonus, des fibres solubles à l'effet "coupe-faim" et anti-cholestérol. Neutres, en goût, on les prépare avec une sauce (tomate, oignon, ail, thym) et des légumes croquants.





5. LE BLANC DE POULET, la viande coupe-faim

Une belle teneur en protéines de qualité (23 %), très peu de gras (2 %) et zéro glucides bien sûr : ce n'est pas pour rien qu'on en a fait le roi des régimes. Mais deux conditions s'imposent : le prendre sans la peau (où se concentrent les graisses) et le choisir de qualité (bio, fermier, Label Rouge). On le cuisine en papillote, poché ou juste grillé, et on le sert avec des herbes fraîches.

6. LE SARRASIN, une graine minceur

C'est une alternative intéressante aux riz et pâtes car il renferme trois fois plus de fibres, dont des fibres solubles qui favorisent la satiété. Il apporte aussi des protéines végétales de qualité et du magnésium anti-stress. Enfin, sa saveur marquée participe à un rassasiement plus rapide. On ne le cuit pas trop longtemps (10 min environ) pour lui garder du croquant. Il se déguste en salade (avec crevettes et champignons par exemple) ou en accompagnement avec des légumes verts.

7. LE SON D'AVOINE, le petit plus du petit déj

Avec une belle teneur en protéines (15 %) et en fibres (15 %), en particulier des fibres solubles (bêta-glucanes) qui forment un gel dans l'estomac, il favorise la satiété et aide aussi à réduire le taux de cholestérol et de sucre dans le sang. Il est parfait le matin pour éviter les fringales de 11 h : on en glisse une cuillère dans son yaourt, sa compote ou son smoothie. On peut aussi en mettre dans ses pains, galettes, soupes, sauces... Dans tous les cas, on n'oublie pas de boire de l'eau en parallèle pour potentialiser son action.

8. YAOURT maison (sans lactose) un super en-cas

Il renferme deux fois plus de protéines que le yaourt (8 % contre 4 %). C'est aussi une bonne source de tryptophane, un acide aminé essentiel précurseur de la sérotonine, hormone du bien-être. Inutile de le prendre à 0 % de matière grasse, celui à 3 % reste modérément calorique (75 Cal/100 g) et cale davantage. Associé à un fruit à croquer, c'est une option parfaite pour calmer un petit creux.

Deux coups de pouce sains et malins

LES AMANDES, UN "GRIGNOTAGE" SAIN

Elles sont riches en protéines (25 %), en fibres (10 %) et en minéraux variés dont du magnésium anti-stress. Mais comme elles contiennent une majorité de lipides (52 %), on n'en abuse pas, même s'il s'agit de bonnes graisses qui aident à lutter contre le cholestérol. L'idéal est d'avoir toujours sur soi une poignée (20 à 30 g) d'amandes. À compléter éventuellement par un fruit frais.

L'AGAR-AGAR, POUR DES DESSERTS LÉGERS

Géifiant végétal extrait d'une algue, il est très utilisé au Japon comme produit minceur, glissé dans le thé. Sans calorie, il permet d'épaissir une soupe ou de gélifier une crème dessert, apportant une satiété rapide. On compte 2 g d'agar-agar pour 50 cl de liquide (porter à ébullition 2 min et laisser refroidir pour que la préparation prenne). Attention à hautes doses, il peut avoir un effet laxatif.

Les aliments minceur les plus rassasiants

Riches en fibres, ils sont les champions pour être rassasié vite et durablement sans alourdir l'addition calorique. À mettre régulièrement au menu !



* Le quinoa

Riches en fibres (3,8 g/100 g poids cuit) et en protéines aussi complètes que celles de la viande ou du poisson (5 g/100 g cuit soit 2 fois plus que du riz), il possède un index glycémique particulièrement bas pour la famille des féculents/produits céréaliers : 35 !

● **Bien le consommer.** Chaud ou froid (en salade), toujours en l'associant à des légumes qui, grâce à leur volume et à leurs fibres, permettent d'arriver plus vite à satiété et d'être plus longtemps rassasié.



* La pistache

Légèrement moins calorique que les autres oléagineux, elle possède un pouvoir rassasiant élevé grâce à sa richesse en fibres (10,6 g/100 g, avec la peau), protéines (18,4 g soit autant que la viande), et en lipides (47 g). Elle renferme également du magnésium (115 mg/100 g) apaisant et anti-fringales.

● **Bien la consommer.** Non salée et avec la peau, en collation (une petite poignée) ou au petit déjeuner.



* Les pois cassés

Avec 128 calories, 7,95 g de fibres, 16,3 g de glucides – pour 100 g poids cuit – et un index glycémique inférieur à 30, ils constituent une excellente source d'énergie durable.

● **Bien les consommer.** En soupe ou purée, en ayant pris soin de les laisser tremper (au moins 24 h) voire germer avant de les préparer pour améliorer leur tolérance intestinale.

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ COLORÉ !

	BLANCS	→	BONS POUR LE COEUR
	VERTS	→	ANTI-ANÉMIQUES
	JAUNES	→	RICHE EN DOPAMINE
	ORANGES	→	STIMULENT LE SYSTÈME IMMUNITAIRE
	ROUGES	→	PRÉVIENNENT CERTAINS CANCERS
	VIOLETS	→	LUTTENT CONTRE LE VIEILLISSEMENT DES



Aliments à avoir sous la main en cas de Pulsions alimentaires ou de légère hypoglycémie.

N°1

WASA
Fibres



Fibres = 26g
Protéines = 13g
Sucres = 2g

N°2



Chez LIDL
Hyper-protéiné → 34,4g
Sucre = 1g & Fibres = 13,9g

N°3

Œuf dur
7 minutes de cuisson
Avec jaune fondant



N°4

Une tranche de pain fait maison (Farine de Petit-épeautre intégrale au levain) avec éventuellement un peu de houmous dessus ou guacamole. Ou 1 AVOCAT



N°5

Cœur d'artichaud



N°7

Petit bol de flocons d'avoines avec boisson végétale + petits fruits rouges + graines de chia et/ou de psyllium et/ou du Konjac



N°8

5 à 6 Oléagineux ou une c-à-s de graines Courge ou Sésame ou Lin ou Tournesol.



N°9

Une pomme bio (granny Smith) mais plus après 16h30



À éviter le soir

Biscuits à la cacahuète ou aux graines

+++ Très bon 20 à 17
++ Bon 16,5 à 13
+ Acceptable 12,5 à 10
- Insuffisant 9,5 à 7
-- Très insuffisant 6,5 à 0

Les pourcentages entre parenthèses expriment le poids de chaque critère dans la notation finale.

	GRAINES	GRESSINS
• Conditionnement	200 g	250 g
• Prix indicatif	3,75 €	2,15 €
• Prix indicatif/kg	18,75 €	8,60 €
Nutri-Score	C	C
Additifs (25 %)	+++	+++
Nutrition (75 %)	++	++
• Sel	-	-
• Matières grasses saturées	++	+++
• Fibres	+++	++
• Protéines	+++	++
NOTE GLOBALE (100 %)	15,5/20	15,5/20

N°11

Pas le soir

En dernier recours :

N°12

Tortillas nature
Protéines = 7g
Sucre = 1g
Fibres = 3,3g
Saturé = 2g
IG = 50



Pas le soir

N°10

1 ou 2 carrés de chocolat noir 85% minimum de cacao mais pas le soir



Pas le soir

N°6

Boîte de filet de sardine et maquereau + Olives vertes



Il faut arriver à lutter contre ce grignotage compulsif :
Au niveau compensatoire, certains aliments riches en Oméga 3 pourraient se révéler bénéfiques à intégrer dans son alimentation : les poissons gras (saumon, maquereau, sardines...), l'avocat, l'huile de colza, les noix, les amandes.