

SANTÉ · NUTRITION



Le jeûne intermittent

Ce que dit vraiment la science sur
les méthodes 16/8 et 5:2

Édition 2026 · Guide pédagogique gratuit

trustedtablets.online

LES BASES

Qu'est-ce que le jeûne intermittent ?

Le jeûne intermittent alterne des périodes où l'on mange et des périodes où l'on ne mange pas, ou très peu. Il ne précise pas quoi manger, mais quand.

L'idée n'est pas nouvelle : de nombreuses traditions pratiquent des jeûnes. Elle a gagné en popularité avec les études sur le métabolisme. En 2016, le prix Nobel de médecine a récompensé Yoshinori Ohsumi pour ses travaux sur l'autophagie, un mécanisme par lequel les cellules recyclent leurs composants. Les bénéfices pour la santé humaine liés au jeûne restent, eux, à confirmer.

Les principales méthodes

**16/8**

On jeûne 16 heures et on mange pendant une fenêtre de 8 heures, par exemple de 12 h à 20 h.

**5:2**

Cinq jours d'alimentation habituelle et deux jours non consécutifs de forte réduction des apports.

**Un jour sur deux**

Alternance de jours d'alimentation habituelle et de jours très réduits.

**Pendant le jeûne**

L'eau, le thé et le café sans sucre sont généralement autorisés.

Le jeûne intermittent est une façon de s'organiser, pas une solution miracle.

CE QUE DIT LA SCIENCE

Bénéfices étudiés et limites

Les études chez l'humain montrent des effets possibles, mais les données à long terme restent limitées.



Poids

Plusieurs essais montrent une perte de poids comparable à celle d'une réduction calorique classique, sans être supérieure.



Glycémie

Amélioration possible de la sensibilité à l'insuline chez certaines personnes, à confirmer sur le long terme.



Tension et cholestérol

Effets modestes et variables selon les études.



Faim et énergie

Une période d'adaptation de quelques jours à quelques semaines est fréquente.



Sommeil

Éviter de manger tard le soir peut aider certaines personnes à mieux dormir.



Limites des études

Beaucoup sont courtes, de petite taille ou menées chez l'animal.

Si vous souhaitez essayer

- Commencez doucement, par exemple avec un jeûne nocturne de 12 heures
- Buvez suffisamment d'eau
- Privilégiez des repas équilibrés : légumes, protéines, fibres, bonnes graisses
- Arrêtez si vous vous sentez mal et demandez conseil

PRÉCAUTIONS

Pour qui le jeûne n'est pas adapté

Le jeûne intermittent n'est pas fait pour tout le monde. Un avis médical est indispensable dans de nombreux cas.

Demandez l'avis d'un médecin, voire évitez le jeûne, si vous

- Êtes enceinte ou allaitez
- Êtes un enfant ou un adolescent
- Avez un diabète ou prenez un traitement pouvant provoquer des hypoglycémies
- Avez ou avez eu un trouble du comportement alimentaire
- Êtes dénutri, âgé et fragile, ou en cours de traitement lourd
- Prenez des médicaments qui doivent l'être pendant les repas

Signes d'alerte pendant le jeûne

- Malaise, vertiges ou évanouissement
- Palpitations, tremblements, sueurs froides
- Obsession de la nourriture, angoisse ou culpabilité après avoir mangé

Si l'alimentation prend une place envahissante dans vos pensées ou génère de l'angoisse, parlez-en à un professionnel de santé.

À RETENIR

L'essentiel sur le jeûne intermittent

Un outil parmi d'autres, qui ne remplace ni une alimentation équilibrée ni un suivi médical.

Retenez

- La qualité de l'alimentation compte autant que les horaires
- Les résultats sur le poids sont proches de ceux d'une réduction calorique classique
- Les effets à long terme restent mal connus
- Certaines personnes doivent s'abstenir ou être suivies
- Au moindre doute, demandez conseil à un médecin ou un diététicien

Pour aller plus loin

Inserm | ANSES | Manger Bouger

Ce guide vous a été utile ?

Retrouvez d'autres articles et guides sur trustedtablets.online.

Avertissement : ce guide est fourni à titre purement informatif et ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé. Consultez un médecin ou un professionnel qualifié pour votre situation personnelle.