

Le jeun et l'activité physique



QU'EST CE QUE LE JEUN ?

Le jeun est une pratique alimentaire qui consiste à priver le corps de nourriture et/ou de boissons pendant un temps donné. Ainsi, la personne alterne entre période alimentaire et période de privation. Le jeun est aussi appelé intermittent fasting.

Rappelons que notre organisme pour vivre a besoin d'énergie qui lui est apporté via les nutriments essentiels : les protéines, les lipides et les glucides.

Si vous jeunez vous privez forcément votre corps d'énergie. Il conviendra alors d'apporter tout ce dont votre organisme a besoin dans la période de rupture du jeun.

Il existe de multiples pratiques de jeûner : le jeun intermittent, le jeun religieux, le jeun thérapeutique, le jeun hydrique, le jeun sec, etc. Les motivations du jeun sont nombreuses mais on retrouve souvent : la perte de poids, la détoxification, une période religieuse ou un protocole thérapeutique.

Un journée de jeun intermittent



6h30 : réveil



7h : hydratation



10h : hydratation



12h : déjeuner



16h : collation



18h : entraînement



20h30 : dîner



21h : collation

Les bienfaits du jeun

Peu importe la manière dont vous pratiquez le jeun dans la plupart des cas, vous pourrez bénéficier d'effets positifs sur la santé comme :

- Une restriction calorique sur la journée et donc une perte de gras (à condition de modérer les autres repas bien sur !).

- Une amélioration du microbiote intestinale.

- Une diminution des inflammations.

- Une diminution des risques de maladies cardiovasculaires (grâce à la perte de poids).

- Une amélioration de la sensibilité à l'insuline, à la leptine et le métabolisme du glucose.

De plus, il peut induire une réduction de risques de plusieurs maladies chroniques (rhumatisme, maladies neuro-dégénératives, dermatologique, etc).

- Un entraînement à glycogène bas (qui est de plus en plus utilisé dans les sports d'endurances).



Les dangers du jeun

Il est important de veiller à la balance bénéfices-risques avant de jeûner. Plusieurs signes peuvent apparaître :

- Une perte de masse musculaire et des troubles du sommeil.

- Un dérèglement hormonale.

- Une augmentation de l'appétit aux autres repas.

- Une carence en vitamines et minéraux.

- Un risque d'hypoglycémie et une diminution de la vigilance (lors de jeun prolongé).

Le jeun est à exclure pour les femmes enceintes, allaitantes et pour les personnes souffrants de TCA (Troubles du comportement alimentaires).



LE JEÛNE ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Souvent les sportifs jeûnent pour augmenter la perte de masse grasse.

Malheureusement, c'est seulement après 3-5 jours que le corps va utiliser les graisses du corps mais également les protéines et produiront des corps cétoniques (toxiques à haute concentration).

Lorsque vous pratiquez une activité physique à jeun (souvent le matin) vous allez épuiser vos stocks de glycogène hépatique et musculaire (réserve de glucose). Il faudra donc aller chercher l'énergie autre part : il oxydera les triglycérides : vos réserves de gras. Mais ce n'est pas parce vous allez utiliser ponctuellement vos réserves que vous allez perdre du poids pour autant.

Ce qui compte pour perdre du poids c'est le total calorique sur la journée : il faut être en déficit, autrement dit, manger moins que ce que l'on dépense.

Après l'exercice physique en condition de jeun, il y a 2 cas de figures : soit l'appétit augmente soit au contraire vous avez moins faim. Lors d'un effort, le débit sanguin est diminué au niveau intestinal pour être augmenté au niveau des muscles et cela continue même 30 minutes post-effort.

Il est tout à fait normal de ne pas avoir faim directement après l'effort ce qui indirectement peut aller en faveur d'une réduction calorique.

Toutefois, si vous avez une digestion difficile et que vous vous entraînez tôt le matin, cette méthode pourrait vous convenir en assurant d'avoir ce qu'il faut pour vous restaurer / hydrater pendant et après votre entraînement (surtout pour les entraînement supérieur à 1H 30).

En pratique sur une journée avec entraînement

Avant de vous lancer dans le jeun, je vous conseille de vous rapprocher d'un professionnel de santé. Je pense qu'il est judicieux de regarder si tous les marqueurs biologiques et psychiques sont au vert avant de se lancer sur ce type de pratique.

De plus, faire 1 journée de jeun tous les 5 matins n'a pas de grand intérêt. Pour avoir de réels bénéfices il faut encre cette technique dans votre routine journalière. Les quantités sont à adapter en fonction de votre niveau et de vos besoins. L'activité physique que je conseil à jeun le matin serait plutôt une activité type cardio à basse - moyenne intensité : footing, marche, vélo et pas plus d'1H sans avoir une source alimentaire (évitons l'hypoglycémie !). Vous trouverez ci-dessous un exemple de jeun intermittent avec entrainement le matin.



6h30 réveil : pratiquer une routine d'étirements + penser à s'hydrater



8h 10h : entraînement : prendre une boisson d'effort : 30-40 gr de glucides (miel/ sirop) dans 1L de boisson + 1 gr de sel (sel de table ou chlorure de sodium)



10h30 : collation 1 : 1 skyr + 1 portion de fruit rouges + des pétales de sarrasin + 1 portion de noix + de l'eau



13h : déjeuner : pâtes à la tomate et aux crevettes + huile d'olive + 1 portion de fromage + pain au levain + 1 yaourt



17h : porridge de flocons d'avoines au chocolat



20h : dîner : frites de patates douces au paprika, brocolis vapeur et colin à l'huile de sésame



20h45 : 1 fruit + 2 petits suisses + 1 source d'hydratation