

Demeurer mince en jeûnant 12 HEURES PAR NUIT!



PHOTO FOTOLIA

Des résultats surprenants suggèrent que le simple fait de restreindre notre apport calorique sur une période de 8 à 12 heures, durant la nuit pourrait permettre de maintenir un poids corporel normal, même lorsque la quantité de calories ingérées excède les besoins du corps.

L'omniprésence de nourriture industrielle dans notre quotidien est l'un des principaux facteurs responsables de l'épidémie de surpoids qui touche actuellement notre société. Nous sommes exposés à une quantité invraisemblable de produits alimentaires surchargés de sucre et de gras (et donc de calories): dans les innombrables fast foods qui ont envahi notre territoire, bien sûr, mais aussi dans des endroits qui n'ont normalement rien à voir avec l'alimentation comme les stations-service, la pharmacie ou même l'hôpital.

La grande disponibilité de ces produits industriels hypercaloriques, combinée à un matraquage publicitaire incessant, fait en sorte qu'un grand nombre de personnes mangent beaucoup plus que nécessaire et accumulent du même coup les kilos en trop.

Si le tour de taille de la population a considérablement augmenté au cours des dernières décennies (deux Canadiens sur trois sont actuellement en surpoids), ce n'est pas en raison d'un quelconque manque de volonté ou de la paresse; il s'agit surtout du résultat

de l'environnement obésogène dans lequel nous vivons, qui incite à manger à toute heure de la journée, quel que soit l'endroit où nous nous trouvons.

TROP DE COLLATIONS!

Une conséquence immédiate de cette surabondance alimentaire est de modifier la structure des repas: plutôt que de manger trois fois par jour, il est devenu courant de «grignoter» une petite collation à tout moment, même jusqu'à tard en soirée. Et selon une étude récente, ces collations éparpillées tout au long de la journée pourraient grandement contribuer au développement de l'embonpoint et de l'obésité⁽¹⁾.

Par exemple, si des souris peuvent se nourrir à volonté à n'importe quel moment d'une journée de 24 heures, elles accumulent rapidement du poids et deviennent en mauvaise santé métabolique (prédiabète).

Par contre, lorsque les animaux mangent la même quantité de calories, mais pendant une plus courte période (8 à 12 heures), ils demeurent minces et en bonne santé, même lorsque cette nourriture est

riche en sucre et en gras.

Autrement dit, ce n'est pas seulement la quantité totale de calories ingérées qui est responsable du surpoids, mais aussi la période de temps pendant laquelle s'échelonnent les repas.

FLUCTUATIONS MÉTABOLIQUES

Comment expliquer qu'un simple jeûne de 12 heures puisse faire une telle différence sur l'accumulation de graisse?

Selon une étude réalisée par le même groupe de recherche, cette protection serait due à l'impact bénéfique du jeûne sur les rythmes circadiens qui gouvernent notre métabolisme. La flore microbienne de l'intestin est particulièrement sensible à ces cycles jeûne/alimentation et il semble que la période de jeûne nocturne parvienne à restaurer la diversité microbienne essentielle au métabolisme des aliments consommés durant la journée⁽²⁾.

Par exemple, les scientifiques ont observé que les souris obèses possèdent une flore bactérienne déséquilibrée, mais que le simple fait de les soumettre à un jeûne de

12 heures permettait de rétablir l'équilibre microbien et d'améliorer du même coup l'efficacité du métabolisme.

En d'autres mots, notre façon d'assimiler l'énergie contenue dans la nourriture est grandement influencée par notre flore microbienne et un cycle jeûne/alimentation répété aux 12 heures est absolument essentiel pour préserver le bon fonctionnement de cette flore.

Pour demeurer mince, il faut donc absolument respecter la complexité de notre horloge biologique et éviter de manger n'importe quoi, n'importe quand. Et surtout éviter les collations avant d'aller au lit!

⁽¹⁾ Chaix A et coll. Time-restricted feeding is a preventative and therapeutic intervention against diverse nutritional challenges. Cell Metab. 2014; 20: 991-1005.

⁽²⁾ Zarrinpar A et coll. Diet and feeding pattern affect the diurnal dynamics of the gut microbiome. Cell Metab. 2014; 20: 1006-17.

Richard Béliveau
Docteur en biochimie
Collaboration spéciale

