



863952 - A. S. DE VELAINES EN HAYE

Tuto du PEF : le jeûne

ACTION

Nom de l'action

Tuto du PEF : le jeûne

Date de l'action

12/03/2025

Public cible

Globalité du club

Nombre de participants

50

Thème de l'action

Santé

Descriptif de l'action

En cette période de ramadan, de carême et avec l'augmentation de la popularité du jeûne intermittent, nous sommes rentrés en contact avec Nadine M. nutritionniste de métier qui a pû répondre à l'ensemble des questions sur les bienfaits et méfaits du jeûne. Les choses à retenir de cette échange ont donné lieu à un nouveau Tuto du PEF sur le sujet. Désormais le jeûne n'a plus aucun secret pour nos licenciés et leurs parents.

Commentaire

Action réalisée par Rose DEMOULIN dans le cadre de son service civique.

Photo(s)

LE JEÛNE QU'EST CE QUE C'EST ?

LE JEÛNE EST UNE PRATIQUE CONSISTANT À S'ABSTENIR DE NOURRITURE, DE BOISSON OU PARFOIS DES DEUX, PENDANT UNE PÉRIODE DÉTERMINÉE. SES PRINCIPES PEUVENT VARIER SELON LES MOTIVATIONS, QU'ELLES SOIENT SPIRITUELLES, MÉDICALES OU PERSONNELLES. VOICI LES PRINCIPALES APPROCHES :

- JEÛNE INTERMITTENT : CONSISTE À ALTERNER DES PÉRIODES DE JEÛNE ET DE PRISE DE NOURRITURE, COMME LE JEÛNE 16/8 (16 HEURES DE JEÛNE, 8 HEURES D'ALIMENTATION) OU LA MÉTHODE 5:2 (2 JOURS DE JEÛNE LÉGER PAR SEMAINE).
- JEÛNE TOTAL : IMPLIQUE DE S'ABSTENIR ENTIÈREMENT DE NOURRITURE ET PARFOIS D'EAU. GÉNÉRALEMENT PRATiqué SUR UNE COURTE DURÉE POUR DES RAISONS MÉDICALES OU SPIRITUELLES.
- JEÛNE THÉRAPEUTIQUE : UTILISÉ POUR RÉGÉNÉRER L'ORGANISME OU TRAITER CERTAINES MALADIES. IL EST SOUVENT ENCADRÉ MÉDICALEMENT.
- JEÛNE RELIGIEUX : ASSOCIÉ À DES RITES ET CROYANCES, COMME LE JEÛNE DURANT LE RAMADAN OU CELUI PRATiqué PAR CERTAINES TRADITIONS CHRÉTIENNES.

LES EFFETS BÉNÉFIQUES POTENTIELS DU JEÛNE SUR LE CORPS



AMÉLIORATION DE LA SENSIBILITÉ À L'INSULINE : LE JEÛNE PEUT AIDER À STABILISER LES NIVEAUX DE SUCRE DANS LE SANG, RÉDUISANT LES RISQUES DE DIABÈTE DE TYPE 2.



AUTOPHAGIE : PENDANT LE JEÛNE, LES CELLULES ÉLIMINENT LES DÉCHETS ET RÉGÈNÈRENT LEURS COMPOSANTS, CE QUI PEUT ÊTRE BÉNÉFIQUE POUR LA SANTÉ CELLULAIRE.



PERTE DE POIDS : EN LIMITANT L'APPORT CALORIQUE, LE JEÛNE FAVORISE LA COMBUSTION DES GRAISSES.
RÉDUCTION DE L'INFLAMMATION : CERTAINES ÉTUDES SUGGÈRENT QUE LE JEÛNE PEUT DIMINUER LES MARQUEURS D'INFLAMMATION DANS LE CORPS.



AMÉLIORATION COGNITIVE : UNE PRATIQUE MODÉRÉE DU JEÛNE PEUT STIMULER DES FONCTIONS CÉRÉBRALES TELLES QUE LA CONCENTRATION ET LA MÉMOIRE.



RISQUES ET EFFETS NÉGATIFS



FATIGUE ET IRRITABILITÉ : LA DIMINUTION DE LA GLYCÉMIE ET DES NUTRIMENTS PEUT ENTRAÎNER DES BAISSÉS D'ÉNERGIE ET DES SAUTES D'HUMEUR.

PERTE MUSCULAIRE : UN JEÛNE PROLONGÉ PEUT ENTRAÎNER UNE UTILISATION DES MUSCLES COMME SOURCE D'ÉNERGIE.



CARENCES NUTRITIONNELLES : SANS APPORT ALIMENTAIRE, LE CORPS PEUT MANQUER DE VITAMINES ET MINÉRAUX ESSENTIELS.



PROBLÈMES DIGESTIFS : CERTAINS PEUVENT RESSENTIR DES TROUBLES DE L'ESTOMAC À LA REPRISÉ DE L'ALIMENTATION APRÈS LE JEÛNE.



IMPACT HORMONAL : CHEZ CERTAINES PERSONNES, LE JEÛNE PEUT PERTURBER LES NIVEAUX HORMONAUX, NOTAMMENT LES HORMONES DU STRESS.

Pas cool.

AVIS de NOTRE NUTRITIONNISTE

“

BIEN ENCADRÉ ET ADAPTÉ AUX BESOINS SPÉCIFIQUES DE LA PERSONNE LE JEÛNE PEUT AVOIR DES ASPECTS POSITIFS : PERTE DE POIDS ET SANTÉ MÉTABOLIQUE, REPOS DIGESTIF, BIENFAITS SPIRITUELS ET SOCIAUX DANS LE CADRE DES RELIGIONS PAR EXEMPLE, POTENTIELLEMENT THÉRAPEUTIQUE. MAIS SI LE JEÛNE EST MAL ENCADRÉ OU INADAPTÉ LES EFFETS PEUVENT ÊTRE NÉGATIFS : CARENCES NUTRITIONNELLES, FATIGUE ET DÉSÉQUILIBRES SONT DES RISQUES COURANTS. ILS NE SONT PAS ADAPTÉS À TOUT LE MONDE ET NÉCESSITENT UNE PERSONNALISATION SELON LES BESOINS INDIVIDUELS.

COMME POUR TOUT CE QUI TOUCHE À LA SANTÉ, LE PLUS SAGE EST ENCORE D'EN PARLER À VOTRE MÉDECIN QUI VOUS ORIENTERA VERS UN NUTRITIONNISTE.

”



RECOMMANDATIONS SPÉCIFIQUES POUR CONCILIER ACTIVITÉ PHYSIQUE ET JEÛNE

AVANT LE JEÛNE

- PRIVILÉGIER LES ALIMENTS ÉNERGÉTIQUES : CONSOMMER DES GLUCIDES COMPLEXES (AVOINE, RIZ COMPLET) POUR UNE ÉNERGIE DURABLE, ASSOCIÉS À DES PROTÉINES MAIGRES ET DES GRAISSES SAINES.
- BOIRE BEAUCOUP D'EAU : HYDRATEZ-VOUS BIEN AVANT LE DÉBUT DU JEÛNE POUR PRÉVENIR LA DÉSHYDRATATION PENDANT LA JOURNÉE.

- ADAPTER L'INTENSITÉ : PRIVILÉGIER DES EXERCICES MODÉRÉS COMME LA MARCHÉ, LE YOGA OU DES ÉTIREMENTS, PARTICULIÈREMENT EN CAS DE GRANDE FATIGUE OU DE CHALEUR.
- ÉVITER L'EFFORT MAXIMAL : LES ENTRAÎNEMENTS INTENSES DOIVENT ÊTRE ÉVITÉS PENDANT LES HEURES DE JEÛNE, CAR ILS PEUVENT ÉPUISER LES RÉSERVES ÉNERGÉTIQUES ET CAUSER UNE DÉSHYDRATATION RAPIDE.

DURANT LE JEÛNE

APRÈS LE JEÛNE

- PLANIFIER LES ENTRAÎNEMENTS : IDÉALEMENT, PROGRAMMER LES SÉANCES APRÈS LA RUPTURE DU JEÛNE, LORSQUE LE CORPS A ACCÈS À UNE NOUVELLE SOURCE D'ÉNERGIE.
- CONSOMMER UN REPAS ÉQUILIBRÉ : INCLURE DES GLUCIDES RAPIDES (DATTES, FRUITS) POUR RECONSTITUER LES RÉSERVES D'ÉNERGIE, SUIVIS DE PROTÉINES (POULET, POISSON, LÉGUMINEUSES) ET DE LÉGUMES.
- S'HYDRATER ABONDAMMENT : BOIRE DES LIQUIDES RICHES EN ÉLECTROLYTES POUR COMPENSER LA PERTE D'EAU.