



La restriction calorique

Atelier Santé autonome

Extrait de la page :
<https://lebonheurespossible.org/jeune/>

1. La « *restriction calorique* », aussi appelée « *demi-jeûne fractionné* », est une courte période pendant laquelle on diminue la fourniture énergétique de l'organisme. Selon les options, on peut **supprimer tout aliment** ou seulement **réduire les quantités**.
2. Cette période de restriction est de 10 heures à 48 heures. Selon sa durée, on peut la répéter une à trois fois par semaine ou par mois. Une variante (*nutrition restreinte dans le temps*) est un jeûne nocturne de 10 à 12 heures pratiqué quotidiennement.
3. La restriction calorique n'est **pas réservée aux personnes en surpoids**. Elle déclenche de **nombreux mécanismes régénérateurs** : réduction du stress oxydant et de l'insulinorésistance, protection contre hypertension, asthme et polyarthrite rhumatoïde, réponse cellulaire au stress, production d'hormone de croissance, régénération de cellules immunitaires par la production de cellules souches, protection contre affections neurologiques, diabète, cancer...
4. Une bonne pratique est celle qui évite un effet « yo-yo » de reprise alimentaire excessive en compensation de la privation. Elle varie selon les individus et leur environnement : **à chacun-e de trouver la périodicité et le taux de réduction de prise alimentaire qui lui conviennent**.
5. Le respect de l'**horloge biologique circadienne** est un facteur de réussite. Par exemple, on peut supprimer tout aliment entre le début d'après-midi et le lendemain matin pour terminer sur un petit-déjeuner riche en graisses et protéines. Le demi-jeûne aide souvent à **« remettre à l'heure » cette horloge**.
6. La réduction calorique devrait porter en priorité sur les **glucides** (sucres rapides, fructose, féculents) pour éviter les signaux de « fringale » et rééduquer l'organisme à **puiser en priorité ses calories dans les graisses** (de bonne qualité).
7. La pratique d'**exercice de haute intensité** augmente en général les effets bénéfiques de la restriction calorique.