

SOURCE TEXT: <https://presse.inserm.fr/les-regimes-intermittents-plus-efficaces-pour-la-perde-de-poids-vraiment-2/45892/>

Les régimes intermittents, plus efficaces pour la perte de poids, vraiment ?

Dans les magazines et sur les réseaux sociaux, les régimes intermittents ont le vent en poupe. Des influenceurs qui racontent leur expérience aux pseudo-experts qui alimentent leurs blogs de conseils pour permettre à chacun de s'y mettre, Internet se fait le relai, depuis plusieurs années, de cette tendance. Cependant, le terme « régime intermittent » recouvre plusieurs réalités, avec des pratiques variées (voir encadré). Leur point commun est toujours d'alterner des périodes plus ou moins longues de restrictions alimentaires avec des périodes où l'on peut manger normalement.

Ce type de régime est souvent présenté comme plus efficace pour favoriser la perte de poids. Certains estiment notamment qu'il permet d'éviter les contraintes et les frustrations éventuelles liées à une restriction alimentaire continue, et donc qu'il conduit à une meilleure adhésion. D'autres mettent en avant des effets bénéfiques sur des paramètres métaboliques (pression artérielle, glycémie, cholestérol...), voire pour la prévention de certaines maladies (cancers, maladies inflammatoires, métaboliques, cardiovasculaires...).

Il faut toutefois noter que des études scientifiques bien construites, avec des méthodologies solides, manquent encore pour évaluer correctement ces régimes et leurs effets au sein de différentes populations. De plus, même lorsque des résultats intéressants sont obtenus, il peut être difficile de les généraliser à l'ensemble des régimes intermittents étant donné l'hétérogénéité des pratiques.

Les régimes intermittents les plus pratiqués

Le régime 5 : 2 consiste à manger normalement pendant 5 jours puis à diminuer le nombre de calories de manière importante les 2 jours qui suivent (500 calories/jour pour les femmes et 600 calories/jour pour les hommes).

Le régime 16/8 consiste à jeûner au cours de la journée pendant une période de 14 à 16 heures et à prendre ses repas sur les 8 à 10 heures restantes (on peut par exemple prendre un goûter à 16 h et ne plus rien consommer jusqu'au matin suivant).

L'alternate day fasting est le fait de jeûner un jour sur deux

TRANSLATION

Is intermittent fasting really more effective for weight loss?

Intermittent fasting is all the rage in magazines and on social media. For many years, the internet has provided a platform for influencers and pseudo-experts to talk about their experiences and pack their blogs with advice on applying the practice. However, the term 'intermittent fasting' covers several situations, with a variety of different practices (see below). What they all have in common is that they alternate cycles of fasting and eating.

This type of diet is often presented as more effective in promoting weight loss, and some believe that the possible frustrations and constraints associated with continuous food restriction are avoided and, therefore, it is easier to stick to. Others point to the beneficial effects on metabolic markers (blood pressure, glycaemia, cholesterol, etc.) and even on preventing certain diseases (cancer, inflammatory, metabolic and cardiovascular diseases, etc.).

On the other hand, there is still a lack of well-constructed and methodologically sound scientific studies to properly assess these diets and their effects on different populations. Moreover, even when interesting findings are obtained, it may be difficult to generalise them to all intermittent fasting diets, given the diversity between the fasting practices.

The most common intermittent fasting regimes:

5:2 diet - consists of eating normally for five days and then reducing the number of calories significantly over the following two days (500 calories/day for women and 600 calories/day for men).

16:8 diet - consists of fasting during the day for 14 to 16 hours and eating your meals over the remaining 8 to 10 hours (you could, for example, have a snack at 4 pm and not eat anything else until the following morning).

Alternate day fasting – consists of fasting every other day.