

FUTURA

Jeûne intermittent : La science brise le mythe de la méthode miracle.

Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

Le jeûne intermittent est devenu en quelques années la star des réseaux sociaux, promettant une silhouette affinée sans l'enfer du comptage des calories.

Bonjour à toutes et à tous, et bienvenue dans ce nouvel épisode de **Futura Santé**. Aujourd'hui, nous passons au crible une vaste étude mondiale qui vient sérieusement refroidir l'enthousiasme autour du jeûne intermittent et de son efficacité réelle.

[Le thème de Futura News décliné sur un style lofi.]

La Cochrane Database of Systematic Reviews a compilé les données de 22 essais cliniques menés entre 2016 et 2024. Près de 2 000 adultes en surpoids ont testé toutes les variantes : le célèbre 16/8, le jeûne un jour sur deux ou encore le jeûne périodique. Les résultats sont tombés, et ils sont loin d'être miraculeux. En moyenne, les pratiquants n'ont perdu que 3 % de leur poids. Pour les médecins, c'est une déception, car il faut atteindre au moins 5 % pour observer un vrai bénéfice sur la santé métabolique. Plus frappant encore : cette méthode ne fait pas mieux qu'un régime classique où l'on réduit simplement ses apports tout au long de la journée.

Pourquoi cette stagnation ? Les chercheurs pointent du doigt plusieurs limites. D'abord, la perte de poids ne dépend pas que de l'horloge. Le sommeil, l'activité physique et surtout la qualité globale de l'alimentation pèsent bien plus lourd que la fenêtre de tir pour manger. Ensuite, la plupart des études s'arrêtent avant 12 mois, ce qui est trop court pour juger de l'efficacité face à une maladie chronique comme l'obésité. On manque aussi de données sur l'adhésion réelle : si certains trouvent ce cadre structurant, beaucoup d'autres finissent par abandonner face à la frustration sociale ou à la faim.

D'autres revues scientifiques prestigieuses, comme le *New England Journal of Medicine*, confirment ces doutes. Limiter ses repas à une plage horaire n'entraîne aucune perte de poids supérieure à une simple restriction calorique quotidienne. En clair, le jeûne intermittent n'est pas une révolution biologique, c'est un outil comportemental. Il n'est ni dangereux ni inutile, il est tout simplement « ordinaire ». Pour les spécialistes, il ne faut donc pas l'imposer comme une règle d'or, mais l'adapter au cas par cas : si sauter le petit-déjeuner vous aide à moins manger sans souffrir, c'est une option, mais ce n'est certainement pas la potion magique que l'on nous a vendue.

C'est tout pour cet épisode de Futura Santé. Si ce podcast vous plaît, pensez à lui laisser une note et un commentaire, et n'hésitez pas à le partager autour de vous. Cette semaine,

je vous recommande... . Sur ce, je vous souhaite une excellente journée ou une très bonne soirée, prenez soin de vous.