

Jeûne intermittent



Il existe une grande variété possible de schémas proposant d'alterner des périodes de jeûne de 16, 24 ou 48 heures et de répéter ces séquences pour constituer un programme. La prescription se fait en fonction des motivations et du contexte selon trois curseurs : le temps, la restriction calorique et le choix du mode alimentaire mis en place.

- Favorise un climat biologique et métabolique favorable.
- Activation des mécanismes de protection, de réparation et de protection.
- Effet favorable sur la tension artérielle, le profil cardio-vasculaire et l'obésité (1,2)

Le week-end vitalité s'inscrit dans le cadre d'un jeûne intermittent appelé 16/8 : une nutri-période de huit heures, basée sur les mises en pratiques des procédés culinaires valorisant l'apport énergétique des aliments et accompagnée d'activité physique.

(1) [Effect of Alternate-Day Fasting on Weight Loss, Weight Maintenance, and Cardioprotection Among Metabolically Healthy Obese Adults](#) A Randomized Clinical Trial John F. Trepanowski, PhD; Cynthia M. Kroeger, PhD; Adrienne Barnosky, MD; et al.

(2) [Effects of Intermittent Fasting on Health, Aging, and Disease](#): Rafael de Cabo, Ph.D., and Mark P. Mattson, Ph.D.

