

Ce qui se passe dans mon corps quand je jeûne

Jeûner à des fins de bien-être ou thérapeutique... Une pratique qui connaît un réel engouement !

Mais que se passe-t-il dans notre corps lorsque nous le privons de nourriture durant plusieurs jours voire même plusieurs semaines ?

Où puise t-il son énergie ?

Qu'est-il de la sensation de faim ?

Et de la fatigue ?

Retour sur cette capacité d'adaptation héritée de nos ancêtres chasseurs-cueilleurs

Les sources d'énergie de l'organisme

Un verre de jus d'orange, un fruit frais, une poignée de graines, des céréales... C'est bel et bien dans l'alimentation que nous puisons notre énergie : les lipides, les protéines mais surtout les glucides, cad les sucres .

« Le cerveau et l'intestin notamment, sont des organes qui consomment énormément d'énergie.

Cette énergie leur est fournie essentiellement sous forme de glucides qui, lors de la digestion, seront transformés en petites molécules de glucose « , retrace le Docteur Lionel Coudron qui accompagne ses patients dans la pratique du jeûne. Le glucose passe alors dans le sang où il sera directement utilisé comme « carburant » pour toutes les cellules de l'organisme.

Une source d'énergie indispensable puisqu'elle nous permet de bouger, de réfléchir, de faire battre notre cœur...

Bref de nous maintenir en vie et en bonne santé !

Les phases du jeûne et leurs effets sur le corps

LES 36 PREMIÈRES HEURES : ÉPUISEMENT DES RÉSERVES DE GLUCOSES

En parallèle de la dépense immédiate, une partie du glucose que nous consommons sera stockée dans le foie et les muscles, sous forme de glycogène hépatique et musculaire.

« Le foie , qui peut peser de 1,5 à 2 kg contient jusqu'à 10% de son poids en glycogène », souligne le Docteur Lionel Coudron. De véritables « réserves de carburant » dont notre organisme pourra faire usage lorsque les derniers aliments ingérés et que le taux de glucose circulant dans le sang (la glycémie) sera ainsi épuisé.

Seulement, cette réserve interne demeure limitée : elle s'épuise en 36 heures environ quand nous cessons de nous alimenter !

« Par conséquent, notre organisme va devoir mobiliser d'autres réserves d'énergie... Et c'est là que nous entrons dans la réelle phase de jeûne » estime le Docteur Lionel Coudron. Après 36 heures de jeûne, tout un mécanisme interne va ainsi prendre le relais afin d'approvisionner notre organisme en énergie et ainsi nous permettre de continuer à vivre »

DE 36 à 48 HEURES PLUS TARD : L'ACIDOSE

Notre organisme, alors privé de glucose, va puiser cette énergie vitale dans les réserves lipidiques (c'est à dire les graisses).

Les réserves en acide gras du tissu adipeux seront ainsi transformées dans le foie en corps cétonique.

Ce changement métabolique brutal peut être à l'origine d'une sorte de crise de foie, appelée « crise d'acidose ».

Elle se manifeste par des maux de tête, des nausées, parfois même des éruptions cutanées...

« Il s'agit là d'une réaction normale de notre organisme qui bascule en cétose. Ces troubles passent généralement en 36 à 48 heures au maximum » , rassure le Docteur Lionel Coudron.

« Une supplémentation en sels minéraux (citrates de potassium, de calcium et de magnésium) permet de tamponner cette acidité provoquée par les corps cétoniques mais également de diminuer la fatigue ».

5ÈME JOUR DE JEÛNE : LES PROTÉINES SONT ÉPARGNÉES

Si notre organisme puise son énergie dans la masse grasse, il la puise aussi, temporairement, dans les protéines corporelles (c'est à dire les muscles). Et c'est là que les extraordinaires pouvoirs du corps humain se précisent...

Dès le 5ème jours de jeûne, notre organisme va cesser de puiser cette énergie dans les protéines pour se concentrer principalement sur celle présente dans les tissus adipeux.

Il s'agit là d'un véritable mécanisme de survie permettant non seulement de limiter la fonte musculaire mais surtout d'épargner au maximum ces protéines indispensables aux fonctions vitales de l'organisme (notamment le cœur).

6EME JOUR DE JEÛNE : LA PHASE DE CROISIÈRE

Après une semaine de jeûne, afin d'épargner au maximum nos muscles, l'organisme va ainsi amplifier la production d'énergie à partir des graisses stockées dans l'organisme...

Et la production de corps cétonique par le foie se poursuit.

La crise d'acidité passée, notre organisme s'habitue à ces corps cétoniques.

Et pour cause : ils se révéleront être de véritables alliés tout au long de cette période de jeûne.

« Ces substances ont des propriétés anorexigènes et psycho stimulante » explique le Docteur Lionel Coudron.

« En parallèle les sécrétions hormonales augmentent : la dopamine, l'adrénaline, la noradrénaline, la sérotonine... »

Un cocktail euphorisant, stimulant, capable de stabiliser la sensation de faim et de fatigue !

APRÈS UNE SEMAINE: UNE SURVEILLANCE MÉDICALE S'IMPOSE

Si l'on poursuit l'expérience du jeûne au-delà d'une semaine, l'ensemble des mécanismes physiologiques d'adaptation s'accroissent.

La production de corps cétoniques à partir des graisses stockées dans l'organisme va inéluctablement faire fondre les graisses.

Avec à la clé, une perte de poids.

Il faut consulter impérativement votre médecin !

Une surveillance médicale est obligatoire pour un jeûne supérieur à une semaine.

Des examens médicaux pourront alors être prescrits : cœur, tension...

AU-DELÀ DE LA 4ÈME SEMAINE : ÉPUISEMENT DES RESSOURCES

Au fil des semaines, faute d'énergie disponible dans les tissus adipeux, l'organisme devra puiser dans les muscles.

Il s'agit d'une phase particulièrement à risque pour notre santé, appelée « phase d'épuisement ». Elle survient plus ou moins tardivement en fonction de notre propre métabolisme : notre poids, notre taille, nos réserves de graisses...

Généralement aux alentours de la 4ème semaine de jeûne. La personne ressent alors une importante fatigue, une baisse de la vitalité...

Les ressources de l'organisme s'épuisent, la fonte musculaire et cardiaque survient.

Des lors, le pronostic vital est engagé.

LES BÉNÉFICES ET RISQUES DU JEÛNE

UN PROCESSUS DE DÉTOX

En période de jeûne, le mécanisme de détoxification va s'accroître.

« Le foie va davantage neutraliser et éliminer les substances toxiques contenues dans notre organisme.

Pour stimuler l'élimination hépatique, vous pouvez boire des tisanes de plantes détox pour le foie, telles que l'artichaut, le pissenlit ou le chardon -marie », conseille le Docteur Lionel Coudron.

EFFET SUR LE MICROBOTE

Éradication des mauvaises bactéries, développement de celles qui s'avèrent bénéfiques...

Lorsqu'on met notre intestin au repos, on développe une nouvelle flore intestinale. C'est pourquoi la reprise alimentaire progressive et adaptée demeure essentielle après un jeûne.

LA PERTE DE POIDS

La masse grasse, mise à contribution, perd forcément en volume.

« Vous pouvez perdre jusqu'à 2 kilos, dès les 48 premières heures. Il s'agit là d'une perte hydrique et non pas d'une perte de masse grasse. » explique le Docteur Lionel Coudron.

« La perte de masse grasse surviendra les jours suivants... Si vous perdez par exemple 4 kg en une semaine de jeûne, on estime qu'il s'agit pour moitié d'une perte d'eau et pour l'autre moitié d'une perte de graisses. »

LA MASSE MUSCULAIRE

Durant les premiers jours de jeûne, vous allez perdre un peu de muscles, c'est normal.

Cette perte se stabilisera au bout de quelques jours lorsque l'organisme puisera l'énergie essentiellement dans la graisse.

« Mes recommandations ? Ne restez pas alité, continuez à bouger !

Une balance permettant de mesurer la composition corporelle peut s'avérer bénéfique afin de suivre l'évolution de votre masse musculaire » explique le Docteur Lionel Coudron.

Si le jeûne se prolonge trop longtemps, la fonte musculaire reprend, et devient dangereuse.