



Dr Georges MOUTON MD

Functional Medicine

**TWEET GM #02**

**29/01/2017**

Titre

Créé le

## **LE JEÛNE INTERMITTENT PROTÈGE CONTRE L'OBÉSITÉ ET LE SYNDROME X !**

Par jeûne intermittent, je me réfère à une technique limitant l'alimentation dans le temps, soit le fait de manger seulement pendant une fenêtre de 8 heures endéans le cycle circadien de 24 heures.

Je préfère de loin cette approche comparée à la stratégie populaire du régime dit « 5/2 », lequel consiste à manger très peu de calories deux jours par semaine, puis à manger normalement le reste de la semaine. Mais je n'aime guère ces fortes fluctuations données aux rythmes journaliers...

Toutes les personnes actives qui ont besoin d'un plein d'énergie et d'une concentration optimale fonctionnent mieux si elles peuvent manger deux bons repas chaque jour, un repas retardé qu'on pourrait appeler le brunch et un autre correspondant à ce qu'on pourrait appeler un dîner anticipé.

Vous n'y arriverez pas du jour au lendemain, car cela demande évidemment un temps d'adaptation.

Au début, en cas de maux de tête lorsque vous jeûnerez pendant plus de 12 heures et jusqu'à 16 heures, vous pourrez envisager de prendre un café noir avec de l'huile de coco.

Le jeûne intermittent améliore la diversité du microbiote intestinal, exerce un impact positif sur de nombreux marqueurs métaboliques et aide radicalement à faire fondre la graisse abdominale !