



Qu'est-ce que le fasting ou jeûne intermittent ?



Qu'est-ce que le fasting ou jeûne intermittent ? © Istock

Mettre son système digestif sur pause durant quelques heures : bonne ou mauvaise idée ? On fait le point sur la tendance du fasting avec la [naturopathe Emilie Kapps](#).

www.elle.fr

Pays : France

Dynamisme : 21



[Visualiser l'article](#)

Le fasting, qu'est-ce que c'est ?

Le fasting, également appelé « jeûne intermittent » ou « jeûne séquentiel », consiste à ne rien manger durant plusieurs heures (en général, on recommande douze à seize heures). L'objectif ? Éliminer les toxines et mettre son système digestif au repos lorsqu'il est « encrassé » et ne fonctionne plus de manière optimale. Et pour cause, la digestion est ce qui sollicite le plus notre organisme. C'est une zone centrale où l'on assimile les nutriments et de l'énergie afin de faire fonctionner l'ensemble du corps. Une zone centrale dont il faut prendre soin donc. Ces dernières années, on entend parler du fasting afin de soulager les organes du système digestif et éliminer les déchets du métabolisme. Mais ce jeûne n'est pas à prendre à la légère et mérite quelques recommandations d'expert.

Quand faire un jeûne intermittent ?

Après des excès en tout genre (pendant les fêtes par exemple) ou lors d'un changement de saison, on peut tenter le jeûne intermittent comme on ferait une détox. Mais il faut le réaliser de manière ponctuelle et mesurée pour profiter de ses bienfaits. [Emilie Kapps, naturopathe](#), recommande de le faire un ou deux jours par semaine durant un mois. Il est cependant déconseillé aux personnes malades, fatiguées, aux femmes enceintes et allaitantes.

Comment ça marche ?

« Je conseille de le faire à partir du soir parce que je trouve ça plus facile à gérer. On dîne et on recommence à manger à l'heure du déjeuner », explique la naturopathe. L'idée ? Sauter le petit-déjeuner. Durant les seize heures de jeûne, on peut boire (à volonté) de l'eau et des infusions mais il ne faut pas solliciter le système digestif avec un apport de nutriment donc on évite tout ce qui est café ou thé.

iframe : redir.opoint.com

Pendant ces heures, les organes se mettent au repos et le corps élimine les déchets, autrement dit tout ce qui n'est pas dédié à la digestion. Évidemment, on ne compense pas le repas sauté en consommant de la junk food ou en mangeant en plus grande quantité. L'idée est d'avoir une alimentation saine et équilibrée en évitant alcool, graisses et sucres mais surtout de ne pas trop changer ses habitudes alimentaires.

Pour les personnes qui ne peuvent pas se passer de petit-déjeuner, la [naturopathe](#) conseille de sauter le dîner à la place. Cela dépend souvent des obligations professionnelles, du contexte familial etc. Globalement, mieux vaut choisir quelque chose qui nous convient et ne nous crée pas de contrainte. [Emilie Kapps](#) prévient : « Il ne faut pas que ce soit une source d'angoisse ! Certains préféreront la monodiète durant 24 heures... cela dépend énormément de notre rapport à l'alimentation. Le but étant avant tout de se faire du bien. » Le fasting permet au système digestif de prendre des vacances : chaque organe va se régénérer, drainer ses toxines et pourra pleinement occuper ses fonctions au prochain repas.

Merci à [Emilie Kapps, naturopathe](#), Paris 17. Plus d'infos : www.emiliekapps.com .

Des eaux détox pour s'hydrater santé