



Jeûne intermittent, mode d'emploi

Vérifier si c'est pour soi, puis progresser en quatre semaines

GUIDE PRATIQUE LE SPOT SANTÉ

Jeûne intermittent, mode d'emploi

Vérifier si c'est pour soi, puis progresser en quatre semaines

Au sommaire

- 01 Ce qu'il faut savoir avant de commencer
- 02 Check-list : le jeûne est-il déconseillé pour moi ?
- 03 La progression sur quatre semaines
- 04 Bien manger pendant la fenêtre
- 05 Les signaux d'arrêt
- 06 Fiche : mon bilan à quatre semaines
- 07 Sources

Édité par PRODIF pour Le Spot Santé (spot-to-lab.fr). Rédaction : La rédaction Le Spot Santé. Version du 28 septembre 2026. Ce guide donne des repères généraux : vérifiez toujours les notices des fabricants, les règles locales et les conditions de votre terrain. Usage personnel ; reproduction et revente interdites.

CHAPITRE 01

Ce qu'il faut savoir avant de commencer

Le jeûne intermittent consiste à manger sur une **fenêtre de temps limitée** et à jeûner le reste du temps. La méthode la plus connue, dite 16/8, prévoit huit heures de repas et seize heures de jeûne, nuit comprise.

Les études montrent qu'il peut aider à perdre du poids, en général **pas davantage** qu'une réduction classique des apports caloriques sur la durée. Ses effets à long terme restent mal connus. C'est une méthode parmi d'autres, qui convient à certaines personnes et pas à d'autres.

À REMPLIR / À COCHER

Check-list : le jeûne est-il déconseillé pour moi ?

Si vous cochez une seule de ces cases, **ne commencez pas sans avis médical** :

- ☐ Je suis enceinte, j'allaité ou j'ai un projet de grossesse.
- ☐ J'ai moins de 18 ans.
- ☐ J'ai un diabète traité par insuline ou par des médicaments pouvant provoquer des hypoglycémies.
- ☐ J'ai eu ou j'ai des troubles du comportement alimentaire (anorexie, boulimie, hyperphagie).
- ☐ Je suis maigre, dénutri ou j'ai perdu du poids sans le vouloir.
- ☐ J'ai plus de 70 ans et une santé fragile.
- ☐ J'ai une maladie chronique (cœur, reins, foie) ou un traitement à prendre pendant les repas.
- ☐ Mon métier exige une vigilance constante (conduite, travail en hauteur, machines) ou un effort physique intense.

CHAPITRE 03

La progression sur quatre semaines

Semaine	Fenêtre de jeûne	Exemple
1	12 heures	Dîner fini à 20 h, petit-déjeuner à 8 h
2	13 à 14 heures	Dîner fini à 20 h, petit-déjeuner à 9 h ou 10 h
3	14 à 15 heures	Dîner fini à 19 h 30, premier repas à 10 h
4	16 heures si tout va bien	Dîner fini à 20 h, premier repas à 12 h

Restez au palier qui vous convient : une fenêtre de 12 à 14 heures, avec un dîner pas trop tardif, est déjà une bonne habitude pour beaucoup de gens.

Pendant le jeûne

- ☐ Eau à volonté.
- ☐ Thé, café et infusions **sans sucre**.
- ☐ Pas de grignotage, pas de boissons sucrées ni de lait en quantité.

CHAPITRE 04

Bien manger pendant la fenêtre

Le jeûne ne change rien à la règle de base : la qualité de l'alimentation reste déterminante.

Une journée type en 16/8

- **12 h** : crudités, filet de poulet ou œufs, féculents complets, légumes, fruit.
- **16 h** : yaourt nature, une poignée d'amandes, un fruit.
- **19 h 30** : soupe de légumes, poisson ou légumineuses, céréales complètes, fromage blanc.

Les points d'attention

- Mangez **suffisamment de protéines** à chaque repas pour préserver vos muscles.
- Gardez **légumes et fruits** à chaque repas.
- Évitez de « rattraper » le jeûne avec des produits gras et sucrés.
- **Hydratez-vous** bien.

CHAPITRE 05

Les signaux d'arrêt

Arrêtez le jeûne et demandez conseil si vous ressentez :

- ☐ des malaises, vertiges ou tremblements ;
- ☐ une fatigue intense qui persiste au-delà de la première semaine ;
- ☐ des maux de tête répétés ;
- ☐ des troubles du sommeil nouveaux ;
- ☐ des fringales incontrôlables ou des pensées obsédantes autour de la nourriture ;
- ☐ des troubles du cycle menstruel.

À REMPLIR / À COCHER

Fiche : mon bilan à quatre semaines

Fenêtre de jeûne retenue

Forme générale (mieux, pareil, moins bien)

Sommeil (mieux, pareil, moins bien)

Fringales ou compulsions

Qualité de mes repas

Poids et tour de taille au départ

Poids et tour de taille à quatre semaines

Est-ce tenable sur plusieurs mois

Ma décision (continuer, adapter, arrêter)

RÉFÉRENCES

Sources

Manger Bouger (Santé publique France) — repères alimentaires

<https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux>

Assurance Maladie — diabète

<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/diabete>