

Le jeûne chez les personnes âgées

Est-ce encore pertinent?

Le jeûne n'est plus seulement une tendance chez les jeunes. Même à un âge avancé, renoncer consciemment à manger peut aider à réguler son poids et à soulager les inflammations, à condition de le faire avec prudence. Dans cet article, vous découvrirez ce à quoi vous devez faire attention lorsque vous jeûnez.

Le jeûne peut faire plus que simplement faire baisser le chiffre sur la balance. Il stimule le métabolisme, réduit le taux de glycémie, peut renforcer le système immunitaire et, selon certains témoignages, améliore même la qualité du sommeil. L'autophagie, un processus d'auto-nettoyage des cellules déclenché par le jeûne, joue ici un rôle important.

«Le jeûne intermittent a toujours été l'une des méthodes de jeûne les plus populaires, qu'il s'agisse de la méthode 16:8 (16 heures de jeûne, 8 heures d'alimentation) ou d'une pause alimentaire quotidienne.»

Beaucoup ne jurent que par cette méthode, non seulement pour perdre du poids, mais aussi pour avoir plus d'énergie, être de meilleure humeur et avoir une digestion plus saine. Mais quelle est l'efficacité de cette méthode chez les personnes âgées?

Le jeûne chez les personnes âgées – est-ce encore possible?

Des chercheurs de l'Institut Max Planck à Cologne ont fait des découvertes passionnantes à ce sujet. Ils ont étudié la réaction des organismes âgés au jeûne, non pas chez l'être humain, mais chez le killi, un petit poisson qui vieillit très rapidement et qui se prête donc bien aux études sur le vieillissement.

Il s'est avéré que tandis que les jeunes poissons réagissaient à nouveau normalement à la nourriture après le jeûne, le corps des poissons plus âgés restait en quelque sorte en «mode économie», même s'ils avaient recommencé à manger depuis longtemps. Le métabolisme fonctionnait plus lentement. Les tissus ne se renouvelaient plus correctement. C'était comme si le corps ne remarquait plus qu'il recevait à nouveau de l'énergie.



Le jeûne
peut également être bénéfique pour les personnes âgées, à condition qu'il soit adapté à leurs besoins personnels.

A première vue, cela ne semble pas très réjouissant. Mais les chercheurs ont découvert qu'une enzyme spécifique, sorte de «capteur d'énergie» dans la cellule, jouait un rôle important dans ce processus. Chez les poissons plus âgés, cette enzyme était moins active. Lorsqu'on l'a «réactivée» de manière ciblée, les animaux se sont mieux remis du jeûne, ont retrouvé une meilleure santé et ont même vécu plus longtemps.

Chez l'être humain également, certains indices suggèrent que cette enzyme est moins active avec l'âge. Des recherches sont actuellement menées afin de déterminer s'il est possible de l'activer de manière ciblée chez l'être humain. Le jeûne chez les personnes âgées n'est donc pas sans effet, mais tout dépend de la capacité du corps à relever ce défi.

Le jeûne chez les personnes âgées doit être compatible avec la vie quotidienne

Une étude menée par l'Université technique de Berlin s'est penchée sur les types de jeûne bénéfiques pour les personnes âgées. L'équipe de recherche souhaitait savoir si le jeûne intermittent était également efficace chez les personnes âgées, sans régime alimentaire contraignant, compagne des calories ou programme de remise en forme.

Les plus de 70 participants (âgés en moyenne de 64 ans) ont respecté le rythme du jeûne: pendant 97% des jours de l'étude, ils ont renoncé à manger pendant au moins 14 heures. Résultat: ils ont perdu jusqu'à six kilos. Mais surtout, cette méthode était adaptée à la vie quotidienne et facilement applicable pour la plupart d'entre eux.

Ce que les personnes âgées doivent prendre en compte lorsqu'elles jeûnent

Le jeûne peut également être bénéfique pour les personnes âgées, à condition qu'il soit adapté à leurs besoins personnels. Les personnes qui prennent des médicaments ou souffrent de maladies chroniques doivent impérativement consulter leur médecin au préalable. En effet, dans certaines conditions, le jeûne peut faire plus de mal que de bien. Il est essentiel de commencer en douceur, de s'hydrater suffisamment et de se fixer des objectifs réalistes. Et; jeûner ne signifie pas mourir de faim, mais faire des pauses conscientes qui peuvent faire du bien au corps.

«Recommandation: le jeûne peut être très bien accompagné par des nutritionnistes et constituer un soutien précieux.»

- **Commencer doucement:** personne n'est obligé de tenir 16 heures d'affilée dès le début. Il suffit souvent de prendre son petit-déjeuner plus tard ou de souper plus tôt. Renoncer dans un premier temps aux sucreries, à l'alcool ou aux aliments fortement transformés peut également être un bon début.
- **Préparer son corps:** si vous mangez beaucoup et de manière désordonnée, ne réduisez pas brusquement votre consommation. Il vaut mieux réduire progressivement et habituer votre corps au jeûne. Il est essentiel de boire beaucoup, de l'eau ou du thé non sucré.
- **Écoutez votre corps:** au début, il est tout à fait normal de ressentir de la fatigue, des maux de tête ou une sensation de malaise. Mais si ces symptômes persistent ou s'aggravent, ne vous forcez pas, arrêtez et consultez un médecin.
- **De l'exercice physique? Oui, mais avec modération:** la marche, les étirements légers ou le yoga sont tout indiqués pendant le jeûne. Si vous vous sentez fatigué, n'hésitez pas à réduire l'intensité : votre corps a besoin de temps pour s'habituer à son nouvel apport énergétique.
- **Rompre le jeûne avec modération:** après une longue pause alimentaire, la première bouchée ne devrait pas être une pizza. Des repas légers et faciles à digérer aident le corps à revenir à son mode normal.

Conseil pour finir:

Si vous êtes curieux, commencez petit à petit: sautez un repas, terminez votre souper un peu plus tôt ou buvez simplement de l'eau et du thé entre les repas. Votre corps vous dira s'il suit le mouvement, quel que soit votre âge.

Études

Max-Planck-Institut für Biologie des Alterns in Köln: [Abwechselnd Fasten und Essen hält im Alter gesund](#)

Technische Universität Berlin: [Intervallfasten führt in der Altersgruppe «45-plus» zu einer Abnahme von Körpergewicht und Bauchumfang](#)