

Keto, paléo, jeûne intermittent : tour d'horizon



ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

asptt.com



Nutrition
by ASPTT 

Ces dernières années, certains régimes alimentaires sont devenus de véritables tendances, attirant l'attention pour leurs promesses de perte de poids rapide ou leurs effets sur la santé.

Parmi les plus populaires : le régime cétogène (ou low-carb), le régime paléo, le jeûne intermittent, le régime hyperprotéiné et le régime méditerranéen.



S'ils peuvent parfois aider à structurer son alimentation ou à modifier certaines habitudes, la plupart reposent encore sur des idées reçues, en particulier sur la perte de poids.

Le régime cétoène, aussi appelé keto, consiste à réduire drastiquement la consommation de glucides, souvent moins de 50 g par jour, tout en augmentant considérablement les graisses et les protéines.

Ce changement métabolique oblige l'organisme à entrer en cétose, un état où il utilise principalement les graisses comme carburant au lieu du sucre issu des glucides. Ce principe séduit par ses promesses : perte de poids rapide, meilleure régulation de la glycémie et sensation de satiété prolongée.

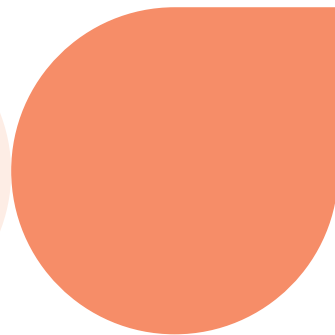
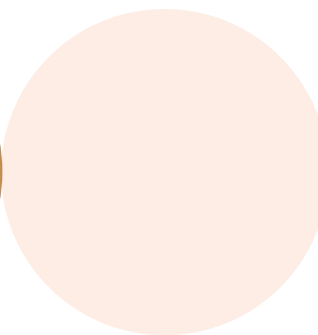
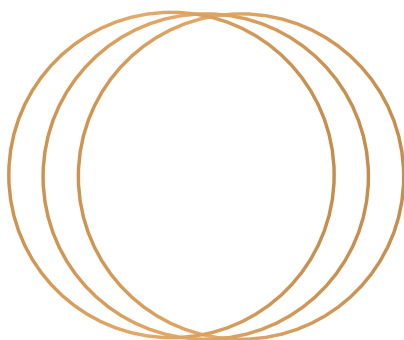
Cependant, une perte de poids ne vient pas de l'absence de glucides en soi, mais d'un déficit calorique global.

En réduisant fortement une catégorie entière d'aliments, on diminue souvent les apports énergétiques, parfois sans s'en rendre compte au début. Or, sur le long terme, ce déficit peut tout aussi bien être atteint avec une alimentation plus variée et moins contraignante.



Le keto reste un régime très restrictif : il supprime bon nombre d'aliments que l'on apprécie au quotidien (fruits riches en sucre, légumineuses, certains légumes, pains, pâtes, riz) ce qui peut générer de la frustration et, à terme, provoquer des craquages suivis d'une compensation excessive. Cette alternance entre contrôle strict et excès peut fragiliser la relation à la nourriture et rendre le régime difficilement tenable sur le long terme.

La cétose, en plus, n'est pas sans effets secondaires : elle peut entraîner une mauvaise haleine caractéristique, une fatigue accrue au démarrage, des troubles digestifs et une baisse de performance dans les activités sportives, surtout celles nécessitant puissance et explosivité. Enfin, sa rigidité le rend peu compatible avec la vie sociale. En effet, manger au restaurant, chez des amis ou lors d'événements festifs devient un véritable défi.



Le régime paléo s'inspire de l'alimentation de nos ancêtres chasseurs-cueilleurs, privilégiant viandes maigres, poissons, fruits, légumes, noix et graines, tout en excluant les produits laitiers, céréales, légumineuses et aliments transformés.

L'objectif est d'adopter une alimentation riche en nutriments, en évitant les sucres ajoutés et les aliments industriels, ce qui peut contribuer à une meilleure qualité nutritionnelle globale.

Toutefois, même si ce régime améliore la qualité nutritionnelle en limitant les aliments transformés, il ne garantit pas forcément une réduction des calories, car les graisses animales et certains aliments autorisés peuvent être très caloriques.

Cette richesse en lipides peut aussi entraîner un apport excessif en graisses saturées, ce qui n'est pas idéal pour la santé cardiovasculaire. Par ailleurs, l'exclusion totale de groupes alimentaires comme les céréales, légumineuses et produits laitiers complique la couverture de certains besoins, notamment en calcium. Comme pour le régime keto, cette alimentation est difficile à suivre au quotidien, ce qui peut générer frustration, isolement et risques de craquage alimentaire, surtout lors de repas partagés.



Ce régime est souvent faible en féculents, essentiels pour fournir de l'énergie, notamment lors d'efforts physiques. Comme pour le régime keto, cela peut donc entraîner une baisse des performances sportives, surtout pour les activités nécessitant endurance et explosivité.

Enfin, l'argument selon lequel ce régime serait plus « naturel » parce qu'il serait celui de nos ancêtres est à nuancer : ces derniers avaient une espérance de vie beaucoup plus courte, avec des conditions de vie très différentes. Leur mode alimentaire ne garantit donc pas forcément une meilleure santé ou une longévité accrue dans notre contexte moderne.

Le jeûne intermittent repose sur l'alternance de phases de jeûne et de périodes d'alimentation, par exemple le modèle 16/8 (16 heures sans manger, 8 heures pour prendre ses repas).

Ce mode d'alimentation séduit par l'idée qu'en espaçant les repas, le corps puiserait davantage dans ses réserves de graisses.

En réalité, une perte de poids provient avant tout d'une réduction de l'apport calorique total, pas du nombre ou du timing des repas.

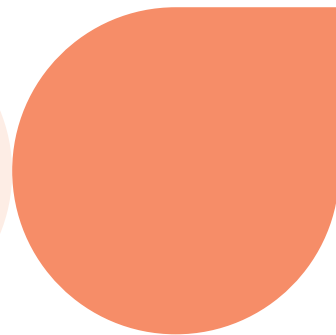
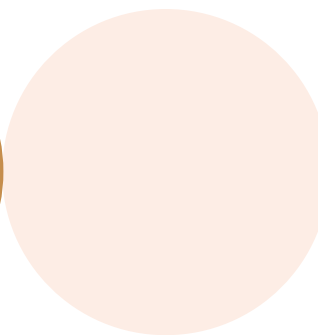
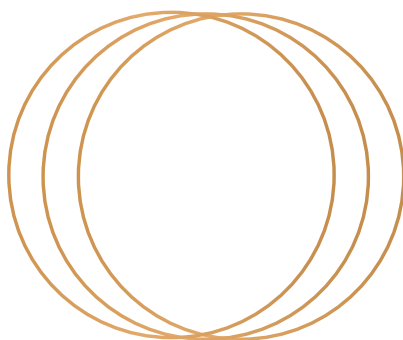
Ce régime peut cependant convenir à certaines personnes, notamment celles qui n'ont pas naturellement faim le matin et trouvent plus simple de sauter ce repas. Pour d'autres en revanche, cette restriction horaire peut entraîner de fortes fringales, une baisse d'énergie et parfois une surcompensation lors des phases où l'alimentation est permise. Sur le long terme, cette alternance peut compliquer la relation à la nourriture.



Cela dit, le jeûne intermittent n'est pas à exclure systématiquement.

Lorsqu'il est pratiqué pour de bonnes raisons comme mieux écouter ses sensations de faim, améliorer ses habitudes alimentaires ou s'adapter à son rythme naturel, il peut être un outil intéressant.

➤ **L'important reste d'écouter de son corps et d'éviter de le suivre simplement parce que c'est une mode ou une promesse de perte de poids rapide.**



Le régime hyperprotéiné consiste à augmenter la part des protéines dans l'alimentation. On le retrouve sous différentes formes, allant des repas riches en viandes, poissons, œufs et produits laitiers, jusqu'aux substituts de repas en poudre.

L'argument principal est que les protéines favorisent la satiété, préservent la masse musculaire et stimulent légèrement la dépense énergétique.

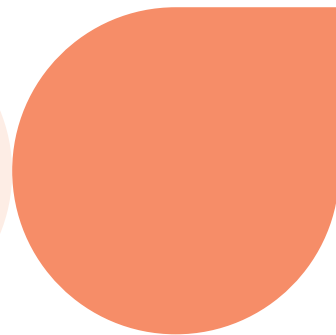
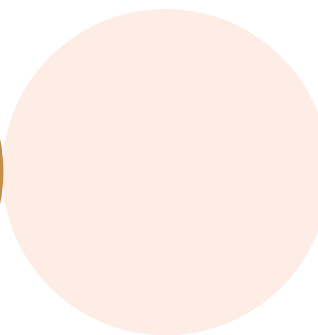
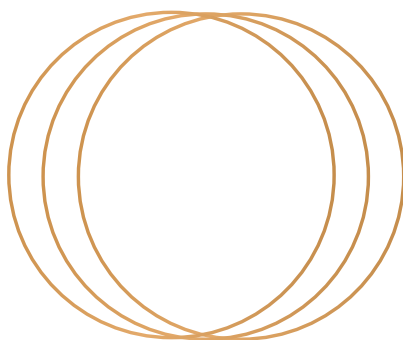
Il est important de manger suffisamment de protéines notamment pour leur effet satiétogène et leur rôle dans la construction musculaire.

Cependant, manger bien au-delà de ses besoins en protéines n'apporte pas forcément de bénéfice supplémentaire pour la santé ou la perte de poids. Le surplus est simplement utilisé comme source d'énergie, au même titre que les autres macronutriments.



Le risque c'est que ce régime peut devenir monotone et réduire le plaisir de manger, ce qui le rend difficile à tenir sur la durée.

Cette lassitude, combinée à la frustration liée à l'exclusion de certains aliments, favorise le risque d'effet yo-yo : on perd du poids rapidement au début, puis on le reprend une fois le régime abandonné.



Le régime méditerranéen s'inspire des habitudes alimentaires traditionnelles des pays bordant la Méditerranée, avec une large place accordée aux fruits, légumes, légumineuses, céréales complètes, huile d'olive, poisson et fruits à coque, tout en limitant les viandes rouges, les produits transformés et le sucre ajouté.

Reconnu pour ses effets bénéfiques sur la santé cardiovasculaire, la longévité et la prévention de certaines maladies chroniques, il est souvent considéré comme l'un des modèles alimentaires les plus équilibrés au monde.

Même s'il s'agit d'un régime très sain, il n'entraîne pas automatiquement une perte de poids, tout dépend toujours de l'équilibre global entre apports et dépenses caloriques.

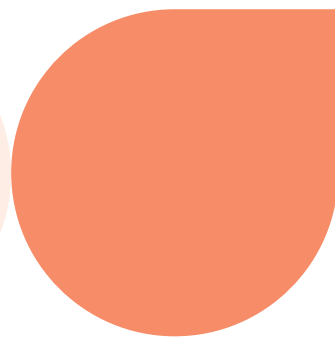
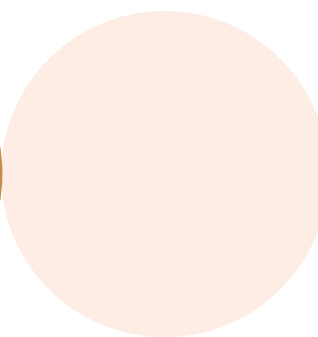
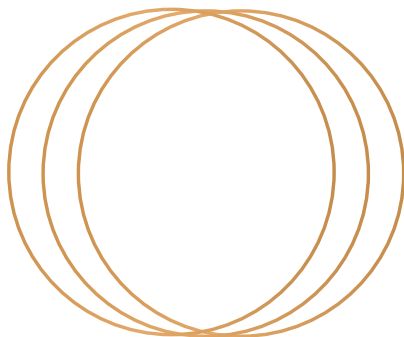
En revanche, contrairement aux régimes plus restrictifs comme le keto, le paléo ou l'hyperprotéiné, il est peu contraignant et ne nécessite pas d'exclure complètement des catégories entières d'aliments.

Cela en fait un mode d'alimentation durable, qui peut non seulement améliorer la santé globale, mais aussi contribuer à un poids stable sur le long terme, sans frustration excessive.



Ce mode d'alimentation est une base solide qui se rapproche beaucoup d'une alimentation équilibrée.

Son intérêt réside dans l'adoption de bonnes habitudes sur la durée, avec une alimentation variée, riche en nutriments, et compatible avec le plaisir de manger.





En définitive, qu'il s'agisse du régime cétogène, paléo, du jeûne intermittent, de l'hyperprotéiné ou du régime méditerranéen, aucun n'entraîne directement une perte.

La perte de poids repose toujours sur le même principe : un déficit calorique maintenu dans le temps, peu importe la méthode utilisée. La différence se joue surtout dans la capacité à adopter un mode d'alimentation qui soit compatible avec ses goûts, son mode de vie et sa santé sur le long terme.

Les régimes très restrictifs peuvent donner des résultats rapides, mais ils s'accompagnent souvent de frustrations, de difficultés sociales et d'un risque de reprise de poids une fois le cadre abandonné. À l'inverse, des approches plus souples et équilibrées s'intègrent plus facilement dans la vie quotidienne et favorisent une relation sereine avec la nourriture.

En fin de compte, mieux vaut chercher un équilibre durable plutôt qu'une solution express. Manger varié, bouger régulièrement, s'écouter et accepter que le plaisir ait toute sa place dans l'assiette, voilà ce qui construit une bonne santé et un poids stable.