

23<sup>e</sup> CONGRÈS  
NATIONAL

CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE



Exercer  
et enseigner  
la médecine  
générale

29 NOV.  
1<sup>ER</sup> DÉC.  
2023

40  
ANS  
du  
CNGE

Centre  
des congrès  
de  
*Lyon*

# Le jeûne intermittent : que dire à nos patients ?

Une revue de littérature en soins primaires

Florian SIBILLE, MD, Service de Santé des Armées, DUMG Besançon, [florian.sibille@intradef.gouv.fr](mailto:florian.sibille@intradef.gouv.fr)

Rémi VOIGNIER, MD, maison médicale de Saint-Michel-sur-Meurthe (Vosges)

#CNGE2023

[www.congrescngc.fr](http://www.congrescngc.fr)

## Introduction

- Jeûne intermittent = arrêt complet ingestion micro/macronutriments sans restriction hydrique de quelques heures/jours.
- En vogue, multiples motivations/techniques

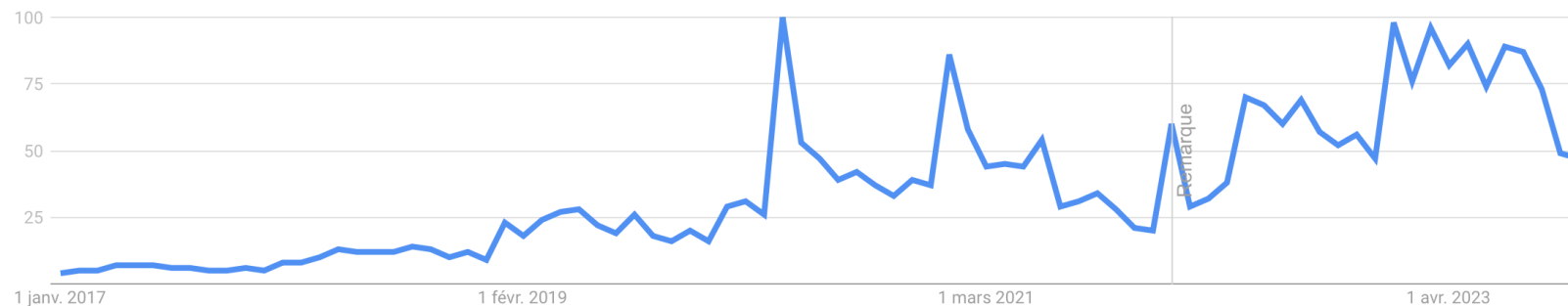


Fig 1. : Google trends de 01/2017 à 11/2023

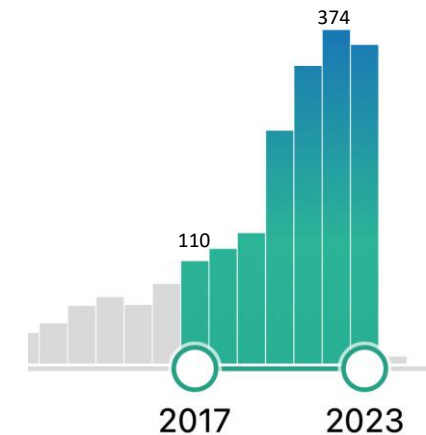


Fig 2. : Nbre articles PubMed de 2017 à 2023

## Question posée ?

- Regain d'intérêt grand public et scientifiques/médecins.
- MAIS faire le tri entre la science et le marketing.

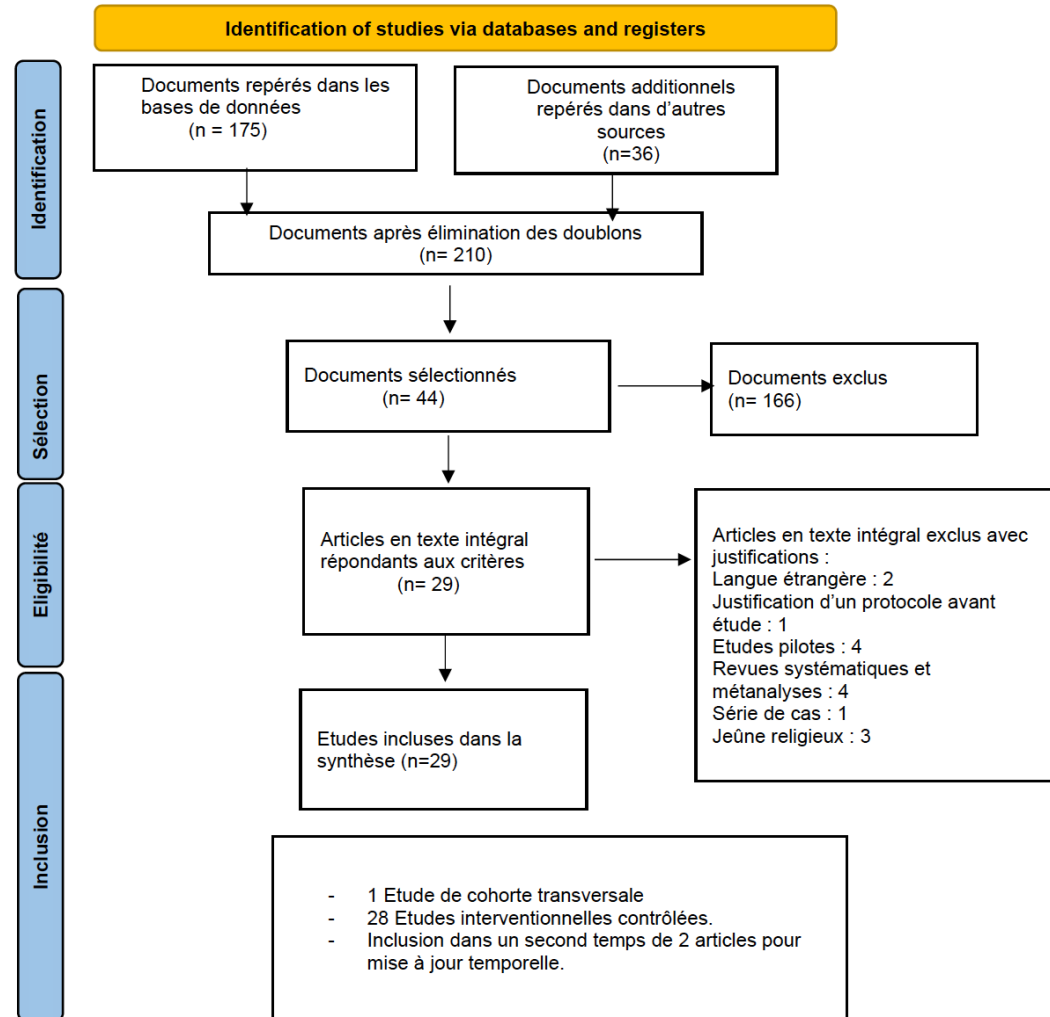
Que répondre aux questions de nos patients sur le jeûne tout en restant dans l'EBM et en évitant l'écueil de la mode ?

## Méthodologie

- Revue de la littérature
- PRISMA guidelines
- PubMed et Embase
- Critères d'inclusion : > 18 ans, IMC  $\geq 25 \text{ kg.m}^{-2}$
- Critères d'exclusion : jeûne religieux, grossesse, hors du champ des soins primaires

## Résultats

- 31 études retenues.
- Nbre total de sujets : 2899 dont 1021 perdus de vues (6 à 66%).
- Population féminine (8 études 100% femmes, 5 études SR H/F 0,5)
- Durée intervention jeûne de 8 semaines à 1 an.
- Durée de suivi post-jeûne entre 16 semaines et 1 an.



# Discussion - Efficacité

- Perte de poids
  - OUI : 3 à 7% à 3 mois \*
  - Pas de différence entre jeûne intermittent et restriction calorique \*\*
  - Jeûne sans restriction calorique pas plus efficace qu'une alimentation équilibrée †
  - Jeûne plus efficace que l'absence de traitement ‡

\* de Cabo R, Mattson MP. Effects of Intermittent Fasting on Health, Aging, and Disease. N Engl J Med. 26 déc 2019;381(26):2541-51.

\*\* Liu D, Huang Y, Huang C, Yang S, Wei X, Zhang P, et al. Calorie Restriction with or without Time-Restricted Eating in Weight Loss. N Engl J Med. 21 avr 2022;386(16):1495-504.

† Lowe DA, Wu N, Rohdin-Bibby L, Moore AH, Kelly N, Liu YE, et al. Effects of Time-Restricted Eating on Weight Loss and Other Metabolic Parameters in Women and Men With Overweight and Obesity. JAMA Intern Med. nov 2020;180(11):1-9.

‡ Harris L, Hamilton S, Azevedo LB, Olajide J, De Brún C, Waller G, et al. Intermittent fasting interventions for treatment of overweight and obesity in adults: a systematic review and meta-analysis. JBI Database Syst Rev Implement Rep. févr 2018;16(2):507-47.

# Discussion - efficacité

- FDRCV

- HTA : baisse associée perte de poids de 5-10% (non spécifique jeûne) \*
- LDLC/VLDL : idem restriction calorique continue \*\*, amélioration surtout en lien avec activité physique †
- Db 2 : résultats mitigés (manque de puissance, conclusions hâtives, biais)
- Tour de taille : -9,4 cm [7,9;11,0] à 6 mois ‡

\*Van Gaal LF, Mertens IL, Ballaux D. What is the relationship between risk factor reduction and degree of weight loss? Eur Heart J Suppl. 1 nov 2005;7(suppl\_L):L21-6

\*\* Meng H, Zhu L, Kord-Varkaneh H, O Santos H, Tinsley GM, Fu P. Effects of intermittent fasting and energy-restricted diets on lipid profile: A systematic review and meta-analysis. Nutr Burbank Los Angel Cty Calif. sept 2020;77:110801.

† eenan S, Cooke MB, Chen WS, Wu S, Belski R. The Effects of Intermittent Fasting and Continuous Energy Restriction with Exercise on Cardiometabolic Biomarkers, Dietary Compliance, and Perceived Hunger and Mood: Secondary Outcomes of a Randomised, Controlled Trial. Nutrients. 26 juill 2022;14(15):3071.

‡ Liu D, Huang Y, Huang C, Yang S, Wei X, Zhang P, et al. Calorie Restriction with or without Time-Restricted Eating in Weight Loss. N Engl J Med. 21 avr 2022;386(16):1495-504.

## Discussion - tolérance

- Tolérance médiocre : PDV de 6 à 66% \* (malgré incitation financière)
- Reprise de poids à 36 semaines post-intervention \*\*
- Idée fausse d'une moindre réponse compensatoire dans le jeûne †
- ↑ risque hypoglycémie chez Db/personnes âgées ‡ (↑ évènements CV, ↑ sarcopénie, ↑ chute)

\* Headland M, Clifton PM, Carter S, Keogh JB. Weight-Loss Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis of Intermittent Energy Restriction Trials Lasting a Minimum of 6 Months. *Nutrients*. juin 2016;8(6):354.

\*\* Machado AM, Guimarães NS, Bocardi VB, da Silva TPR, Carmo AS do, Menezes MC de, et al. Understanding weight regain after a nutritional weight loss intervention: Systematic review and meta-analysis. *Clin Nutr ESPEN*. juin 2022;49:138-53.

† Coutinho SR, Halset EH, Gåsbakk S, Rehfeld JF, Kulseng B, Truby H, et al. Compensatory mechanisms activated with intermittent energy restriction: A randomized control trial. *Clin Nutr Edinb Scotl*. juin 2018;37(3):815-23.

‡ Corley BT, Carroll RW, Hall RM, Weatherall M, Parry-Strong A, Krebs JD. Intermittent fasting in Type 2 diabetes mellitus and the risk of hypoglycaemia: a randomized controlled trial. *Diabet Med J Br Diabet Assoc*. mai 2018;35(5):588-94.



## Que faire ? Que dire à nos patients ?

- Pas de supériorité par rapport aux autres régimes (une facette de la restriction calorique).
- Efficacité à court terme (poids/tour de taille).
- Mauvaise tolérance, risque d'EI ++ (jusqu'au décès) chez personnes âgées/comorbidités.

Adulte jeune sans comorbidités



Pourquoi pas ! Mais le rééquilibrage alimentaire est une option aussi...

Personnes âgées/femme enceinte/enfants ± Db/cancer



A déconseiller autant que possible sinon accompagner au mieux.

23<sup>e</sup> CONGRÈS  
NATIONAL

CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE



Exercer  
et enseigner  
la médecine  
générale

29 NOV.  
1<sup>ER</sup> DÉC.  
2023

40 ANS  
du  
CNGE

Centre  
des congrès de  
Lyon

# Merci pour votre attention

## QUESTIONS ?

Florian SIBILLE ✉ [florian.sibille@intradef.gouv.fr](mailto:florian.sibille@intradef.gouv.fr)

#CNGE2023

[www.congrescnge.fr](http://www.congrescnge.fr)