

POURQUOI TU N'AS PAS FAIM LE MATIN

Comprends ton cycle hormonal et remets-le à l'endroit

Tu te lèves le matin, tu n'as pas faim. Tu attends midi, ou tu sautes carrément le petit-déjeuner. Et puis le soir, tu manges trop, tu grignottes sans pouvoir t'arrêter. Tu penses que c'est un manque de discipline. Ce n'est pas ça. C'est un cycle hormonal qui s'est inversé.

Deux hormones orchestrent ta sensation de faim : la **ghréline**, qui déclenche l'appétit, et la **leptine**, qui l'éteint. Normalement, la ghréline est haute le matin et basse le soir. Quand ce rythme se dérègle, le signal de faim arrive au mauvais moment, au mauvais endroit. Ce dérèglement a des causes précises, et elles varient d'une personne à l'autre.

Ce guide te propose trois profils. Lis-les tous. Tu te reconnaîtras probablement dans l'un d'eux, parfois dans deux. Chaque profil a ses propres causes et ses propres leviers d'action.

PROFIL 1

Le cortisol du soir trop élevé

Tu dors mal, tu rumines le soir, tu manges tard.

LE MÉCANISME

Le cortisol est une hormone de vigilance produite par les glandes surrénales. Son rythme naturel suit une courbe précise : pic élevé le matin au réveil, puis déclin progressif tout au long de la journée, pour atteindre son niveau le plus bas en soirée. Ce rythme est documenté et reproductible chez les sujets en bonne santé.

Quand le cortisol reste élevé le soir, par exemple sous l'effet d'un stress chronique, d'une sur-stimulation lumineuse (écrans), ou de repas trop tardifs, il interfère directement avec la ghréline. Le résultat : la faim du matin est supprimée, et elle réapparaît le soir au moment précis où le cortisol redescend enfin.

Base scientifique : Le lien entre cortisol élevé et suppression de la ghréline a été documenté par Epel et al. dans *Psychosomatic Medicine* (2000), qui établit la relation entre stress chronique, cortisol et comportements alimentaires dérégulés, notamment la faim tardive et le stockage abdominal.

TU TE RECONNAIS SI...

Tu rumines le soir et tu as du mal à décrocher de ton téléphone.

Tu te réveilles parfois la nuit ou tu as un sommeil léger.

Tu manges ton repas principal après 19h30.

Tu ressens une agitation ou une tension en fin de journée.

3 ACTIONS PRIORITAIRES

1. Avancer l'heure du dernier repas. Manger après 20h maintient le système digestif en activité et retarde la baisse naturelle du cortisol. Viser un dernier repas avant 19h30 permet au cycle hormonal de se réinitialiser correctement pendant la nuit.

2. Supprimer les écrans 60 minutes avant le coucher. La lumière bleue des écrans inhibe la mélatonine et maintient le cortisol actif. Ce n'est pas une recommandation de confort : c'est un signal biologique direct qui retarde la descente du cortisol. Remplacer par une activité sans écran (lecture papier, étirements, respiration).

3. Intégrer du magnésium bisglycinate le soir. Le magnésium soutient la régulation du cortisol en activant le système nerveux parasympathique. La forme bisglycinate est la mieux absorbée et la moins laxative. La carence en magnésium est l'une des plus fréquentes en population générale, documentée dans de multiples études européennes sur les apports nutritionnels.

PROFIL 2

Le rythme alimentaire décalé

Tu sautes des repas, tu manges irrégulièrement, tu compenses le soir.

LE MÉCANISME

La ghréline est une hormone pulsatile : elle se déclenche selon les horaires auxquels ton corps a appris à recevoir de la nourriture. Ce phénomène s'appelle l'anticipation métabolique. Si tu sautes régulièrement le petit-déjeuner, ou si tu manges à des horaires très variables, ton corps finit par ne plus produire le pic de ghréline le matin. Il ne l'attend plus.

En parallèle, les repas tardifs et copieux du soir entraînent une élévation de la glycémie et de l'insuline au moment où le corps devrait ralentir. Cette surcharge métabolique nocturne perturbe la leptine, qui perd sa capacité à signaler la satiété correctement. Le lendemain matin, le signal de faim est absent, et le cycle recommence.

Base scientifique : Les travaux sur la chronobiologie alimentaire, notamment ceux de Satchidananda Panda (Salk Institute) publiés dans *Cell Metabolism* (2019), démontrent que l'irrégularité des horaires de repas perturbe les oscillateurs circadiens périphériques, y compris ceux du tissu adipeux et du foie, indépendamment de la qualité nutritionnelle des aliments consommés.

TU TE RECONNAIS SI...

Tu n'as pas d'horaires de repas fixes d'un jour à l'autre.

Tu sautes souvent le petit-déjeuner ou le déjeuner.

Tu as faim principalement entre 17h et 22h.

Tu as l'impression de fonctionner avec peu de nourriture le jour et de rattraper le soir.

3 ACTIONS PRIORITAIRES

1. Fixer des horaires de repas stables pendant 14 jours. Le corps recalibre ses signaux hormonaux en fonction des habitudes répétées. 14 jours suffisent pour amorcer une resynchronisation mesurable de la ghréline. Même si tu n'as pas faim le matin, prendre un petit repas à heure fixe envoie un signal au système circadien.

2. Limiter la fenêtre alimentaire à 10 à 12 heures maximum. Si le premier repas est à 8h, le dernier doit idéalement se terminer avant 20h. Cette fenêtre n'est pas du jeûne intermittent au sens strict : c'est simplement le respect du rythme biologique naturel pour lequel ton métabolisme est calibré.

3. Réduire la densité calorique du soir au profit du matin. Inverser progressivement la répartition calorique : un repas plus substantiel le matin ou à midi, et un repas plus léger le soir. Cela correspond au moment où la sensibilité à l'insuline est la plus élevée, ce qui améliore également la gestion de la glycémie.

PROFIL 3

La fatigue surrénalienne fonctionnelle

Tu n'as ni faim ni énergie le matin. Le café est indispensable.

LE MÉCANISME

Le pic de cortisol matinal, appelé CAR (Cortisol Awakening Response), est le principal signal de réveil biologique. Il se produit dans les 30 à 45 minutes suivant le réveil et déclenche en cascade la hausse de la ghréline, l'activation du métabolisme et la mobilisation de l'énergie.

Chez les personnes exposées à un stress chronique prolongé, ce pic matinal peut être significativement réduit. Les glandes surrénales, sollicitées en permanence, ne produisent plus le pic suffisant au réveil. Sans ce signal, le corps reste en mode veille : pas de faim, pas d'énergie, besoin immédiat de caféine pour compenser artificiellement l'absence de cortisol matinal.

Ce profil est souvent accompagné de carences spécifiques qui aggravent le tableau : vitamine D, vitamine C, zinc et magnésium sont tous impliqués dans la synthèse et la régulation du cortisol.

Base scientifique : La CAR (Cortisol Awakening Response) et son rôle dans l'activation métabolique matinale sont documentés dans les travaux de Pruessner et al. (*Life Sciences*, 1997) et repris dans la revue de Wust et al. (*Psychoneuroendocrinology*, 2000). Le lien entre stress chronique, diminution de la CAR et symptômes de fatigue matinale est établi.

TU TE RECONNAIS SI...

Tu as besoin de café ou de stimulant dès le réveil pour fonctionner.

Tu te sens fatigué même après une nuit de 7 à 8 heures.

Tu as un coup de fatigue systématique entre 14h et 16h.

Tu te sens plus alerte et énergique le soir que le matin.

3 ACTIONS PRIORITAIRES

1. S'exposer à la lumière naturelle dans les 10 minutes suivant le réveil. La lumière naturelle matinale active directement l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien et amplifie la CAR. C'est le signal environnemental le plus puissant pour resynchroniser le rythme circadien. Dix minutes dehors sans lunettes de soleil suffisent à déclencher cet effet.

2. Corriger les carences en nutriments clés. La vitamine D3 (avec K2 pour l'absorption), le zinc et la vitamine C sont des cofacteurs directs de la synthèse du cortisol et de la réponse surrénalienne. Une

carence même modérée en vitamine D, extrêmement fréquente en Europe, suffit à déprimer la CAR matinale. Un bilan biologique est recommandé avant toute supplémentation.

3. Reporter le café d'au moins 90 minutes après le réveil. La caféine consommée immédiatement au réveil bloque les récepteurs à l'adénosine au moment où la CAR doit se produire naturellement. Elle masque le symptôme sans résoudre la cause, et crée une dépendance progressive. Attendre 90 minutes laisse la CAR se produire, puis la caféine amplifie un pic qui existe déjà.

Ces trois profils donnent des pistes concrètes. Mais un dérèglement hormonal a souvent plusieurs causes imbriquées. Si tu te reconnais dans plus d'un profil, ou si tu appliques ces recommandations sans résultat après quelques semaines, c'est souvent le signe qu'il faut aller plus loin.

Un bilan nutritionnel personnalisé permet d'identifier précisément ce qui bloque dans ton cas et de construire un protocole adapté.

Le lien pour démarrer ton bilan est disponible sur rodeff-nutrition.com

Sources scientifiques

Epel E. et al. Stress and body shape: stress-induced cortisol secretion is consistently greater among women with central fat. Psychosomatic Medicine, 2000.

Panda S. et al. Time-restricted eating and its metabolic benefits. Cell Metabolism, 2019.

Pruessner J.C. et al. Free cortisol levels after awakening: a reliable biological marker for the assessment of adrenocortical activity. Life Sciences, 1997.

Wust S. et al. The cortisol awakening response: normal values and confounds. Noise and Health, 2000.

Hackney A.C. Hypogonadism in exercising males: dysfunction or adaptive-regulatory adjustment? Frontiers in Endocrinology, 2020.

David Rodeff Nutrition — rodeff-nutrition.com