

Le jeûne intermittent — pourquoi le matin change tout

Ce que personne ne te dit sur la fenêtre que tu choisis de supprimer

Ce dossier fait suite au Réel sur le jeûne matinal et le cortisol. Tu y trouveras les mécanismes physiologiques exacts, des conseils d'application concrets, et une mise au point sur ce que la plupart des pratiquants du jeûne intermittent ne savent pas — ou font mal.

1. Le jeûne intermittent — pourquoi ça fonctionne vraiment

Le jeûne intermittent n'est pas une mode. C'est une façon de synchroniser l'alimentation avec les cycles naturels du métabolisme — et quand c'est bien fait, ça fonctionne.

Pendant la période de jeûne, l'insuline reste basse. Quand l'insuline est basse, le corps accède aux réserves de graisses pour produire de l'énergie — c'est la lipolyse. En parallèle, la sensibilité à l'insuline s'améliore, l'inflammation de bas grade diminue, et certains processus de réparation cellulaire (autophagie) se mettent en route.

Tout ça est réel, documenté, et utile. Mais il y a une variable que la plupart des pratiquants ignorent complètement : **la fenêtre que tu supprimes n'a pas le même impact selon l'heure.**

2. Le cortisol du matin — ce qui se passe quand tu sautes le petit-déjeuner

Au réveil, ton corps déclenche automatiquement ce qu'on appelle le **Cortisol Awakening Response (CAR)** — une montée naturelle du cortisol dans les 30 à 45 premières minutes après le réveil. C'est un mécanisme de survie ancien : le corps mobilise de l'énergie pour faire face à la journée.

Ce pic cortisol est normal. Le problème, c'est ce qui se passe si tu ne manges pas :

→ Le cortisol reste **élevé bien au-delà de sa fenêtre normale** — au lieu de redescendre en 1 à 2h, il reste haut.

DAVID RODEFF NUTRITION

Puisque nous sommes ce que nous mangeons, mangeons ce qu'il faut pour être ce que nous voulons.

- Pour maintenir la glycémie en l'absence de nourriture, le corps **dégrade du tissu musculaire** — pas du gras. C'est le catabolisme.
- La glycémie part en montagnes russes toute la matinée, ce qui **déclenche des fringales** et une fatigue mentale.
- L'insuline, quand tu finiras par manger, **bondit plus fort** qu'elle ne l'aurait fait avec un repas normal le matin.

Ce n'est pas le jeûne intermittent qui est en cause — c'est le fait de supprimer précisément le repas qui coïncide avec le pic hormonal le plus intense de la journée.

3. Pourquoi supprimer le soir est biologiquement plus efficace

Le soir, la biologie travaille dans l'autre sens. La sensibilité à l'insuline diminue naturellement en fin de journée — c'est le rythme circadien. Manger tard le soir produit donc une réponse insulinaire plus forte, stocke davantage, et perturbe la qualité du sommeil.

Quand tu **avances la fenêtre de fermeture au soir** — dîner terminé vers 18h-19h, premier repas le lendemain matin vers 7h-8h — tu obtiens une fenêtre de jeûne de 12 à 13 heures qui se passe entièrement pendant le sommeil.

Ce que ça change concrètement :

- **La lipolyse nocturne est maximale** — l'insuline reste basse pendant toute la nuit, le corps brûle des graisses sans interruption.
- **Le cortisol du matin redescend normalement** — parce que tu manges, il a un signal pour se réguler.
- **La masse musculaire est préservée** — pas de catabolisme induit par le jeûne en phase de réveil hormonal.
- **L'énergie de la journée est stable** — glycémie régulée dès le matin, pas de crash à 11h.

En résumé :

	Sauter le matin	Sauter le soir
Cortisol	↑ Élevé, prolongé	Redescend naturellement
Masse musculaire	Catabolisme actif	Préservée
Glycémie	Instable toute la journée	Stable
Lipolyse nocturne	Perturbée	Optimale
Énergie matinale	Fatigue, irritabilité	Normale

4. Mettre en place une bonne fenêtre de jeûne — concrètement

Le jeûne intermittent n'est pas une règle rigide. C'est un outil. Et comme tout outil, son efficacité dépend de la façon dont tu l'utilises.

1

Choisir une fenêtre alimentaire de 8 à 10 heures

Par exemple : premier repas à 7h30, dernier repas à 17h30 ou 18h00. Simple, praticable, et biologiquement cohérent.

2

Ne pas sauter le petit-déjeuner — le décaler si besoin

Si tu n'as pas faim le matin, c'est souvent le signe d'un cortisol déjà perturbé ou d'une glycémie instable. Un petit-déjeuner protéiné léger suffit à réamorcer la machine.

3

Supprimer le grignotage du soir, pas le petit-déjeuner

C'est là que se cachent la majorité des calories inutiles — et c'est là que l'impact métabolique d'une restriction est le plus favorable.

4

Adapter à ton profil

Une femme en périménopause, un homme sportif, une personne en burnout — chaque profil a ses contraintes hormonales spécifiques. Il n'y a pas une seule bonne fenêtre pour tout le monde.

Ton bilan personnalisé

Chaque profil est différent. Ce qui fonctionne pour l'un peut être contre-productif pour l'autre — selon l'âge, les hormones, le niveau de stress, le type d'activité physique, l'état du microbiote. C'est précisément pour ça qu'un accompagnement personnalisé change tout.

Démarre directement sur :

rodeff-nutrition.com

Le bilan est gratuit, sans engagement, et c'est le point de départ de tout.