

Sport à jeun : bonne ou mauvaise idée ?

Faire du sport à jeun est-il une bonne idée ? Perte de poids, digestion, sensations... Le sport le ventre vide est-il accessible à tout le monde ? On fait le point.

Bouger le ventre vide

La première chose à savoir, c'est que **le sport préfère le ventre vide**. Par exemple avant d'aller pratiquer une séance de sport, il vaut mieux ne pas avoir mangé 2h-2h30 avant la séance.

Vous l'avez peut-être déjà ressenti vous aussi. On est moins bon dans son sport quand on vient de manger ou quand on a fait un repas assez lourd juste avant.

Jeûne et circulation sanguine

Pourquoi ? Tout simplement parce que lorsqu'on fait du sport, toute la circulation sanguine est orientée en direction des muscles, du cœur, des poumons, du cerveau. Et presque plus d'afflux sanguin n'arrive au tube digestif. C'est ce qu'on appelle "**l'ischémie transitoire**".

Juste après le sport, il se produit l'effet inverse. D'un seul coup, un relargage du sang vers le tube digestif se produit. C'est certainement ce que la nature a trouvé de mieux pour absorber les nutriments nécessaires pour régénérer l'organisme après l'effort.

Par conséquent, il vaut mieux faire du sport le ventre vide pour mieux "performer" et pour mieux digérer.

Sport à jeun : pour qui ?

Alors qu'en est-il du sport "à jeun" ? Je me permets de mettre "à jeun" entre guillemets parce qu'en réalité, le jeûne est bien différent selon les personnes. Entre un Kylian Jornet capable de courir 5 jours sans manger, un adepte du jeûne et randonnée, ou le "**à jeun**" **du matin suite au dîner de la veille vers 20h...** Ce n'est pas tout à fait la même chose !

Toutefois, le principe reste plus ou moins le même et faire du sport à jeun est excellent tant pour la performance sportive, que pour la santé et la longévité. **MAIS attention, seulement si vous avez l'habitude de faire du sport régulièrement, et si vous ne souffrez pas d'hypoglycémie ou de diabète.** Je ne conseille pas non plus le sport à jeun aux personnes qui ont un IMC de moins de 18.

Jeûne et sport : y aller progressivement

Mon conseil c'est d'y aller petit à petit. Essayez une fois de faire du sport le matin sans manger, pendant 30 min à 40 min maximum. Et prenez tout de même dans votre poche 2 abricots secs et 1 carré de chocolat ou quelques amandes au cas où vous vous sentiriez tourner de l'œil. Une fois rentrée, vous pourrez ensuite prendre votre petit déjeuner habituel.



Parfois **on sent une sorte de faim ou mal au ventre**, mais en réalité c'est juste une sensation d'adaptation du système digestif, pas vraiment de la faim. Personnellement j'adore faire du sport à jeun le matin. Surtout pour la course à pied du dimanche matin, et je peux pousser sans problème jusqu'à 1h30 sans ressentir la faim.

Est-ce que le sport à jeun fait maigrir ?

Vaste question ! Il y a une vieille légende qui dit que l'on épuise plus de graisses quand on court à jeun. En réalité, c'est plus l'adaptation de votre métabolisme qui va jouer un rôle dans la perte de poids à long terme.

Car quand on fait du sport, les 10-15 premières minutes l'organisme utilise les sucres facilement disponibles dans les muscles et dans les vaisseaux sanguins pour son énergie. Donc forcément les premières fois que l'on fait du sport à jeun, on a très peu de sucre dans le sang et les cellules musculaires s'épuisent vite. Donc on puise dans les graisses plus vite.

Mais sur le long terme, quand on pratique le sport à jeun au moins 1 à 2 fois par semaine pendant plusieurs mois, les cellules musculaires finissent par s'adapter. Elles vont stocker plus de sucres en réserve, devenir plus performantes. Et donc on épuisera moins de graisses pendant le sport.

En revanche, on développe des muscles plus performants ! Ce qui veut dire un **meilleur métabolisme de base** (qui consomme plus de calories au repos) et une meilleure résistance à l'afflux de sucre dans le sang. On a alors moins de risques de stocker des graisses après des repas un peu trop riches, moins de risques aussi de développer du diabète sur le long terme, et on tient mieux sans manger pendant longtemps parce que les cellules musculaires savent mieux utiliser le sucre.

Longévité et jeûne

De manière générale, le sport à jeun a un effet très intéressant sur **la santé et la longévité**, ainsi que sur la **perte de masse grasse** sur le long terme (8 semaines minimum).

De récentes **études sur le vieillissement** ont montré en effet que l'espacement des repas (jeûne intermittent, jeûne prolongé, sport à jeun) avait un intérêt immense dans la réparation de l'ADN. C'est très intéressant car plus on vieillit, plus l'ADN des cellules se détériore et moins bien il se répare. Donc le sport à jeun et autres types de jeûnes vous rajeunissent un peu !! (mais pas trop... haha!)

Mais **plutôt que de vous focaliser sur la minceur et la "perte des graisses", focalisez-vous plus sur le bien-être pendant la séance**. Vous vous sentez plus léger, plus performant, moins gêné... ou pas ! À vous de voir.

Sport à jeun, je m'y mets ou pas ?

D'abord, on commence par demander l'avis de son médecin si on n'a pas fait de sport depuis longtemps. Surtout, on y va progressivement : 30 minutes au début, puis 40 min, puis au bout de quelques mois de plus en plus longtemps. On privilégie des **séances d'endurance fondamentale** (surtout pas du **fractionné** ultra dur si on n'a pas l'habitude).

Enfin, toujours jouer la sécurité : on a son téléphone avec soi, idéalement on n'est pas seul ou bien on pratique dans une salle de sport où quelqu'un pourra nous aider si on fait une hypoglycémie. Bref, on s'écoute ! Si on se sent mal on fait une pause, on mange sa réserve et on repart. Ce n'est pas "mal" de manger un petit truc pendant le sport, l'important c'est de faire du sport. C'est tout !

Rompreson jeûne

Après votre séance, le repas que vous voulez. Petit-déjeuner ou déjeuner. Idéalement **avec le moins de sucres transformés possibles**, histoire de continuer à aider votre organisme à mieux s'organiser dans la gestion du sucre, et aller encore plus loin dans la santé et la longévité.

Voilà quelques exemples de petit-déjeuner d'après sport à jeun :

- Pain complet + purée d'amande + 1 banane + 1 boisson chaude non sucrée
- Œufs brouillés + pain complet beurré + fruit frais de saison + 1 boisson chaude non sucrée
- **Breakfast salade** + 1 boisson chaude non sucrée.

Je n'aime pas faire de sport le ventre vide

Et si on n'aime pas faire du sport à jeun ? Aucun problème !! On prend un petit encas léger le matin avant son sport, ou on attend au moins 2h après le repas pour partir pour sa séance.

À jeun ou pas on boit de l'eau !!

Pour terminer, sport à jeun ne signifie pas déshydraté ! L'eau est primordiale. Pensez toujours à boire AVANT, PENDANT, ET APRÈS votre séance de sport. Quelques petites gorgées pour rester bien hydraté (dès qu'on sent la soif, c'est trop tard, on est déjà déshydraté).