

L'entrainement à jeun

L'entrainement à jeun est perçu comme étant un moyen efficace pour la perte de poids. Une étude Belge parue en Décembre 2013 a aussi montré un intérêt structurel. D'après cette étude lors d'un exercice à jeun, l'organisme mettra en place un mécanisme d'autophagie, c'est-à-dire de destruction des tissus musculaires les moins efficaces lors de l'effort et la reconstruction aurait lieu en post exercice.

Quel mécanisme ?

Pour se contracter le muscle a besoin d'un carburant et d'Oxygène (dans le cas d'un effort coureur à pied matinalaérobie). Le carburant du corps humain peut avoir trois origines :

- Glycogène : glucide présents dans le foie, le sang et les muscles
- Triglycérides : lipide présent dans la masse adipeuse (graisse)
- Peptidique : Protéines constituant le muscle.

Lors d'un exercice physique le corps va puiser en fonction de l'intensité dans ses réserves en glycogène, Triglycéride, et dans le cas d'endurance extrême dans la structure protéique musculaire. Lors d'un exercice à jeun, les réserves en Glycogène sont très faibles. Effectivement, une nuit de sommeil n'aura laissé que 15min de réserve énergétique en footing. Après ces 15min, l'organisme pour continuer l'exercice puisera dans ses réserves lipidiques et peptidiques. Pour l'organisme puiser dans ces réserves



peptidiques est le fameux mécanisme d'autophagie. Il détruira les cellules musculaires les moins efficaces pour les transformer en substrat énergétique. Après l'exercice les fibres détruites seront immédiatement reconstruite par de nouvelles plus efficace grâce à un petit déjeuner riche. Ce mécanisme d'autophagie ce met aussi en place lors des grandes sorties d'endurance, quand les réserves énergétique sont au plus bas. L'avantage de l'exercice à jeun serait d'entraîner l'organisme de fonctionner avec très peu de réserve énergétique, ce serait la dernière heure d'une sortie de 5h par exemple. Donc un travail en endurance reste nécessaire à côté, le travail à jeun seul ne peut le dispenser.

Réalisation

Se levé et partir courir est un exercice assez stressant pour nos organismes plus habitués au période de jeûne. N'hésitez pas à faire une mobilisation articulaire avant de partir pour mettre en route l'organisme. L'intensité d'exercice doit être faible (I1-I2) la conversation doit être possible. Ce peut être un footing, une sortie en vélo en extérieur ou sur home trainer. Le travail sur home trainer le matin à jeun permet de lier le travail énergétique à un travail plus technique (technique de pédalage, vélocité). L'apport en eau est essentiel durant la nuit et au réveil ainsi que tout le reste de la journée. Le petit déjeuner qui suit doit être riche, apport de glucides, lipide et protéine.

Précautions

L'entraînement à jeun comporte des risques. Le premier le plus évident est l'hypoglycémie, la fringale : coup de moins bien, vertiges, maux de tête. Prenez toujours quelque chose d'assez sucré au cas où. Et restez relativement proche de votre point domicile, surtout lors des premières séances. L'effort doit être inférieur à 1h sinon il y a une trop grosse production de corps cétonique qui peuvent entraîner des problèmes rénaux. Enfin l'intensité de l'exercice doit être très modérée. Laissez aussi un temps de récupération suffisant à l'organisme, trois séances par semaine serait un maximum.

Conclusion

L'exercice à jeun permettrait de faire travailler l'organisme de façon plus efficace dans des limites où il ne va très rarement. Cela permettrait aussi la perte de poids. Néanmoins quelques précautions d'usage sont essentielles à respecter. L'intensité d'exercice doit être adaptée, la durée inférieure à 1h, et il doit y avoir un apport nutritionnel adapté après la séance.