

# Le jeûne intermittent peut réduire le risque de maladies chroniques

Par *mogirard*

Créé le 20/01/2020 - 21:40

## Le jeûne intermittent peut réduire le risque de maladies chroniques

Lundi, 20/01/2020 - 20:40 [0 commentaire](#)

- [Diminuer la police](#)
- [Augmenter la police](#)
- [Imprimer](#)
- [Version PDF](#)

•

- [Tweeter](#)

•

•

3 avis :

[zoom](#)

Deux études américaines viennent de confirmer les bienfaits du jeûne intermittent. En réduisant l'inflammation, celui-ci réduirait le risque de maladies chroniques. En parallèle, d'autres travaux viennent de prouver que manger moins de calories renforce le système immunitaire. Prescrire un régime alimentaire adapté aux patients, en plus de leur traitement traditionnel, pourrait donc améliorer leurs chances de guérison.

La première étude s'est penchée sur les effets du jeûne sur les cellules immunitaires, après des périodes de jeûne intermittent. Pour ce faire, les chercheurs du Mount Sinai Health System de New-York ont examiné les cellules de souris et celles d'humains. Ils ont découvert que le jeûne réduisait le nombre de monocytes, des globules blancs pro-inflammatoires circulant dans le sang.

« Les monocytes sont des cellules immunitaires extrêmement inflammatoires qui peuvent causer de graves lésions tissulaires. On a constaté leur augmentation dans la circulation sanguine de la population, suite aux habitudes alimentaires acquises par l'homme au cours des derniers siècles », explique le

Docteur Merad, co-principal auteur de l'étude.

Si l'inflammation peut être une réponse normale du système immunitaire pour lutter contre les infections, lorsqu'elle devient chronique, elle peut entraîner de graves maladies (problèmes cardiaques, diabète, cancer...). « Compte tenu du large éventail de pathologies causées par l'inflammation chronique, et du nombre croissant de patients atteints de ces maladies, les études sur les effets anti-inflammatoires du jeûne ont un potentiel énorme », souligne le Docteur Stefan Jordan, auteur principal de l'étude.

La seconde étude a été menée par des chercheurs du National Institute of Allergy and Infectious Diseases (Etats-Unis). Ces derniers ont limité l'apport calorique chez des souris, qui avaient jusqu'alors une alimentation normale. Ils ont constaté qu'en suivant ce régime, les rongeurs avaient moins de lymphocytes T mémoire dans leur tissu lymphoïde, où ils se trouvent normalement, et davantage de ces cellules dans la moelle osseuse.

Les chercheurs ont ensuite redonné un régime normal aux souris, et leur ont inoculé la bactérie *Yersinia pseudotuberculosis*, à l'origine d'une fièvre semblable à celle causée par la scarlatine chez l'homme. Une fois que les rongeurs ont développé une mémoire immunologique, une partie d'entre eux a, une fois de plus, été soumise à un régime restrictif, avant d'être ré-exposée à la maladie.

Résultat : le système immunitaire des souris qui consommaient moins de calories a reconnu et combattu de manière plus efficace la maladie infectieuse, que celles mangeant ce qu'elles voulaient.

Les scientifiques ont réitéré l'expérience avec un vaccin qui entraîne le système immunitaire à combattre le cancer de la peau. Les cellules T mémoire des souris au régime combattaient les tumeurs plus efficacement que celles des autres rongeurs.

Cela pourrait suggérer que le système immunitaire des mammifères a évolué, de manière à être plus fort même lorsque les aliments viennent à manquer. Toutefois, les chercheurs ne savent pas encore si ces résultats peuvent s'appliquer à l'homme. « Si vous réduisez les calories, la réponse naturelle est de sauver les cellules », explique le Docteur Yasmine Belkaid - qui a participé à la seconde étude. « Ainsi, les cellules se cachent dans la moelle osseuse pour recevoir les nutriments nécessaires à leur survie. Mais dans la moelle osseuse, les cellules T acquièrent une fonction de protection renforcée ». Selon l'experte, ces deux études « montrent de manière complémentaire qu'un simple changement de régime alimentaire peut avoir un effet profond sur notre système immunitaire ».

Article rédigé par Georges Simmonds pour RT Flash

[Cell](#)

[NIAID](#)

**Noter cet article :**

**Recommander cet article :**

- 
- [Tweeter](#)
-

- **Nombre de consultations** : 0
- **Publié dans** : [Médecine](#)
- **Partager** :
  - [Facebook](#)
  - [Viadeo](#)
  - [Twitter](#)
  - [Wikio](#)

[Médecine](#) [calories](#) [cellules](#) [diète](#) [immunitaire](#) [régime](#) [système](#)

---

**URL source:** <https://www.rtflash.fr/jeune-intermittent-peut-reduire-risque-maladies-chroniques/article>