EL FAGROUCHI Selma
DRIDI Tiziri
MALAOUI Tahar
SAKERA Ismaël
L3-SPMOS

Le jeûne intermittent

Année Universitaire
2024/2025



ufr3s ILIS | Université de Lille

Introduction

Autrefois réservé à des pratiques spirituelles ou thérapeutiques, le jeûne intermittent est aujourd'hui devenu une véritable tendance. À mi-chemin entre tradition ancienne et phénomène moderne, il séduit de plus en plus par ses promesses : meilleure santé, perte de poids, regain d'énergie… Il reflète un mélange étonnant entre savoirs anciens, études scientifiques récentes et récits personnels largement diffusés sur les réseaux sociaux. Pourtant, derrière l'idée simple de « jeûner pour aller mieux », se cachent des réalités plus complexes.

Parmi les méthodes les plus populaires, on retrouve le 16/8 : on mange pendant une période de 8 heures, et on jeûne pendant les 16 restantes. Des vidéos comme *"Je ne mange pas pendant 16h chaque jour pendant une semaine"* (2019) ou *"50 jours de jeûne intermittent : les effets sur mon corps"* (2022) ont contribué à populariser cette pratique, souvent présentée comme efficace et facile à adopter. Ces témoignages, parfois très suivis, renforcent l'idée d'un outil miracle, à la fois simple et transformateur.

Côté scientifique, les résultats sont prometteurs, mais nuancés. Des recherches, comme celles de de Cabo et Mattson (2019), montrent que le jeûne peut réduire l'insuline, favoriser l'autophagie (le « nettoyage » des cellules) et diminuer l'inflammation. D'autres études, comme celle d'Ashtary-Larky et al. (2021), confirment des bénéfices sur la composition corporelle, notamment en combinant le jeûne à une activité physique. Varady et ses collègues (2021) mettent aussi en avant des effets positifs sur la pression artérielle et la sensibilité à l'insuline.

Les réseaux sociaux comme TikTok et YouTube jouent un rôle important dans la diffusion de ces informations. Des influenceurs tels que @elise_cptn, @lucoachlns ou @jeremy_meraki partagent leurs expériences, tandis que des vidéos comme *"Les 5 règles pour que ça marche"* (2024) rendent la pratique plus accessible aux débutants. Mais ces contenus, souvent très enthousiastes, passent parfois sous silence les difficultés ou les risques que soulignent pourtant les scientifiques.

En effet, certaines études récentes viennent tempérer cet engouement. Une publication marquante de l'American Heart Association (2025) a révélé qu'un jeûne quotidien de 16 heures pourrait augmenter le risque de mortalité cardiovasculaire chez certaines personnes. D'autres travaux, comme ceux de Joaquim et al. (2022) ou Cienfuegos et al. (2022), alertent sur les déséquilibres hormonaux possibles, notamment chez les femmes. Des vidéos plus prudentes, comme *"Ne pratique pas le jeûne intermittent si tu te retrouves parmi ces cas-là"*, rappellent qu'il existe des contre-indications (grossesse, diabète, troubles alimentaires, etc.). Le documentaire ARTE *"Le jeûne, enquête sur un phénomène"* (2025) dénonce aussi certaines dérives commerciales des lobbies pharmaceutiques et les usages extrêmes, éloignés des recommandations médicales.

Face à la diversité des effets physiologiques avancés et aux limites évoquées, il devient difficile de discerner clairement les bénéfices de cette pratique. Mais alors, qu'en est-il de la réalité vécue par les individus ? En effet, les réseaux sociaux, en tant qu'espace d'expression libre, offrent aux individus la possibilité de partager leurs expériences personnelles sur le jeûne intermittent. Ces témoignages variés nous permettent de confronter cette réalité subjective avec les connaissances scientifiques existantes.

Nous pouvons ainsi nous demander, dans quelle mesure les témoignages publiés sur les réseaux sociaux, reflètent-ils fidèlement les idées scientifiques et/ou littéraires sur le jeûne intermittent, notamment en ce qui concerne ses effets physiques et physiologiques.

Pour tenter d'y répondre, nous avons choisi d'analyser un corpus de témoignages issus de YouTube, Instagram et TikTok à l'aide du logiciel IRaMuTeQ. Dans un premier temps, nous présenterons notre méthodologie et les étapes d'analyse mises en place. Puis, à partir des diagrammes générés par le logiciel, nous exposerons les résultats obtenus. Enfin, nous confronterons ces résultats à la littérature scientifique afin de mieux comprendre les convergences ou divergences entre ces discours et la réalité.

Méthodologie

Notre équipe était composée de quatre personnes. Chacun a pris en charge une tâche spécifique, permettant ainsi une organisation fluide et un travail collaboratif. Nous avons réparti les réseaux sociaux et les types de témoignages à analyser, en fonction de nos compétences.

Nous avons commencé par nous imprégner du sujet, en explorant des articles de blog, des revues et des vidéos afin de bien comprendre l'impact du jeûne intermittent. Nous avons utilisé ces ressources pour élaborer notre problématique, en nous appuyant sur des informations existantes, notamment les effets du jeûne sur la perte de poids et les aspects physiologiques, ce qui a orienté notre analyse des témoignages.

L'objectif principal de cette étude est d'explorer les retours d'expérience autour du jeûne intermittent, à travers des témoignages publiés sur les réseaux sociaux, afin d'identifier les effets perçus, les motivations et les discours récurrents liés à cette pratique.

1. Stratégie de collecte des données

Une fois la problématique posée, nous avons construit un Google Sheet pour organiser les témoignages collectés. Nous avons procédé en deux temps :

- Phase exploratoire : test de 17 témoignages pour vérifier la faisabilité de l'analyse via IRaMuTeQ.
- Phase finale : collecte de 56 témoignages au total, intégrant les premiers, après validation de la méthode.

Les témoignages ont été récoltés sur quatre plateformes :

- YouTube : 37 témoignages
- TikTok : 13 témoignages
- Instagram : 5 témoignages
- FastBuddy : 1 témoignage

Critère d'inclusion	Critère d'exclusion
- Pratique du JI depuis > 3 mois. - Bénéfices ou effet secondaires rapportés - Témoignages en première personnes	- Antécédents de TCA(trouble du comportement alimentaire) - jeûne extrême (> 48h). - Témoignages de professionnels de santé

Le choix des plateformes s'est appuyé sur la volonté de recueillir exclusivement des témoignages d'adultes, notre public cible. Nous avons constaté que YouTube offrait un échantillon très diversifié en termes d'âges, de profils et de modes de vie. Cette diversité nous a permis d'analyser des discours plus nuancés, issus d'expériences variées. Les autres plateformes ont été utilisées de manière

complémentaire pour enrichir la variété des propos. Initialement, nous avions envisagé d'inclure les variable "âge" et "sexe", mais après une exploration des données disponibles, nous avons constaté que ces informations étaient rarement présentes dans les témoignages. En revanche, la durée de pratique du jeûne était fréquemment mentionnée. Nous avons donc choisi de l'exploiter en la classant en trois tranches : de 3 à 6 mois, de 6 à 12 mois, et plus de 12 mois. Cette variable nous a semblé pertinente pour affiner notre analyse, notamment en ce qui concerne l'évolution des perceptions et des effets rapportés en fonction de la durée du jeûne intermittent.

2. Structuration des données

Les témoignages ont été organisés sur un Google Sheet structuré avec les colonnes suivantes :
A : Id (de 1 à 56)
B : Source du témoignage
C : Titre du post ou vidéo
D : Lien de la source
E : Date de publication
F : Contenu du témoignage
G : Durée

Une seconde feuille a permis de formater les témoignages pour IRaMuTeQ, en utilisant une formule adaptée.

Avant l'analyse, nous avons procédé à un nettoyage approfondi de l'ensemble des témoignages afin d'en améliorer la lisibilité et de garantir une meilleure qualité de traitement dans IRaMuTeQ. Cette étape visait à optimiser la reconnaissance des formes lexicales et à limiter les biais d'analyse. Elle comprenait notamment :

- La suppression des caractères indésirables (retours à la ligne, caractères spéciaux, espaces superflus) ;
- La correction des fautes d'orthographe et de grammaire lorsque cela était possible ;
- L'uniformisation de certains termes (par exemple, « jeune » remplacé par « jeûne », « kilo(s) » remplacé par « kg ») ;
- L'harmonisation de la ponctuation (suppression des points finaux, des majuscules en début de phrase, etc.) pour faciliter la lemmatisation et le regroupement des formes ;

Ce nettoyage venait ainsi compléter les fonctions automatiques de lemmatisation d'IRaMuTeQ, en se concentrant sur les éléments non pris en charge par le logiciel.

3. Paramétrage

Langue sélectionnée : OT8 - All the Languages
Fichier importé au format .txt

Les différents schémas réalisées :

- Nuage de mots : généré automatiquement avec lématisation activée, permettant de visualiser les termes les plus fréquents.
- Classification hiérarchique descendante (CHD) : production d'un dendrogramme répartissant les mots par classes thématiques.
- Graphe de similitude lexical :
- Activation de l'option "alo" et " communauté"

- Représentation des mots par groupes colorés selon leur proximité lexicale
- Analyse factorielle des correspondances (AFC) avec variables supplémentaires :
- Graphe avec axes X et Y, permettant de visualiser la distribution des mots et leurs oppositions
- Axes allant approximativement de -3 à +3, avec les mots colorés par thème
- Tableau des occurrences :
- Affichage des fréquences des mots les plus utilisés

Nous avons estimé avoir atteint une saturation après 56 témoignages, car malgré la diversité des vécus, les mêmes thèmes revenaient régulièrement : perte de poids, digestion, regain d'énergie, réduction du grignotage, etc. L'analyse des derniers témoignages n'apportait plus de nouvelles dimensions significatives.

Résultats

a. Fréquence des mots : les concepts les plus évoqués

Forme	Freq.	Types
jeûne	65	nom
kg	52	nr
duree	52	nr
intermittent	40	adj
perdre	36	ver
mois	34	nom
manger	23	ver
3_6mois	23	nr
12_plus	22	nr
pratique	16	adj
repas	16	nom
prendre	14	ver
jour	14	nom
poids	14	nom
16_8	13	nr
corps	12	nom
sentir	11	ver
petit	11	adj
vie	11	nom
soir	10	nom
faim	10	nom
commencer	10	ver
sport	10	nom
année	9	nom
reprendre	9	ver
sucre	8	nom
fois	8	nom
semaine	8	nom

Figure 1 : Tableau représentant la fréquence des mots

Celui-ci classe les mots selon leur nombre d'apparitions dans le corpus, tout en précisant leur nature grammaticale (nom, verbe, adjectif, etc.). Le mot "jeûne" arrive en tête avec 65 occurrences, suivi par "kg" et "durée" (52 fois chacun), "intermittent" (40), et "perdre" (36). Cette hiérarchie confirme les axes principaux du discours : la volonté de perdre du poids, l'importance de la durée du jeûne, et l'usage courant du jeûne intermittent comme méthode. Les verbes comme "manger", "prendre", "sentir", ou encore "commencer" montrent une dimension active, dynamique, liée à l'engagement personnel dans la pratique.

b. Nuage de mots



Figure 2 : Nuage de mots

Le nuage de mots est une représentation graphique qui permet de visualiser les mots les plus utilisés dans un corpus de textes. On y observe que le mot "jeûne" est central, apparaissant en très grande taille, ce qui indique sa fréquence élevée. D'autres mots comme "durée", "kg", "intermittent", "perdre", ou encore "mois" montrent que les préoccupations principales tournent autour du temps de pratique, de la perte de poids et du type de jeûne pratiqué. Certains formats spécifiques de jeûne sont également présents comme "16_8", ce qui suggère une diversité dans les méthodes abordées. Des termes comme "manger", "repas", "corps", "poids" ou encore "santé" apparaissent également, traduisant les liens forts entre jeûne, alimentation, sensation physique et objectifs de santé.

c. Analyse du dendrogramme CHD1 – Phylogramme

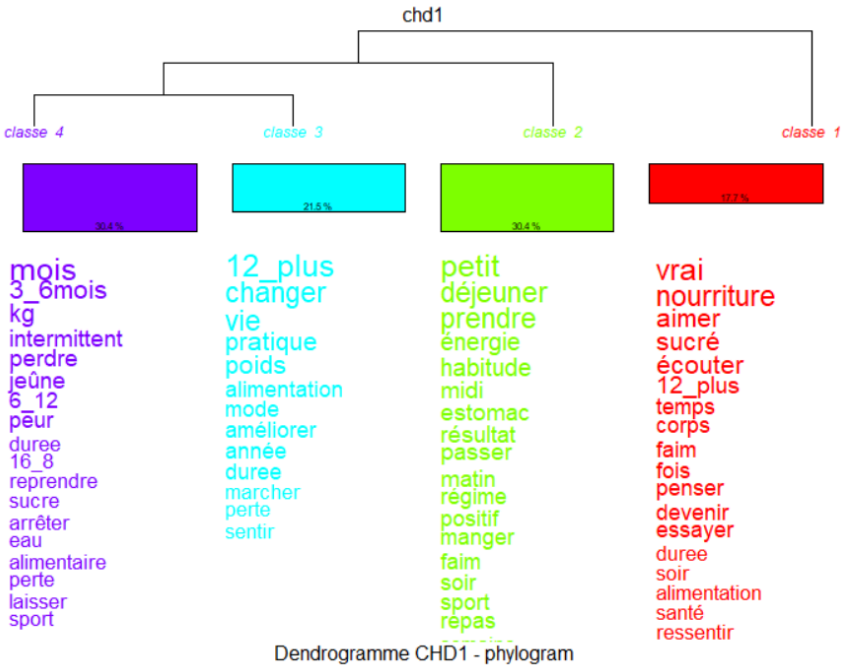


Figure 3 : dendrogramme

Ce dendrogramme est issu d'une classification hiérarchique (CAH) qui regroupe des mots-clés en différentes thématiques. Il met en évidence des préoccupations liées à l'alimentation, au poids, et aux habitudes de vie. Voici un aperçu des quatre grandes classes identifiées :

Classe 4 (30,4 %) : Méthodes de jeûne organisées et perte de poids
Mots-clés principaux : 3_6mois, kg, intermittent, perdre, jeûne, 16_8, arrêter, perte, sport
Résumé :
Cette classe tourne autour des méthodes bien structurées pour perdre du poids, comme le jeûne intermittent (avec des références aux formats 16_8, sur plusieurs mois). On y trouve des mots liés aux résultats concrets (perte de kilos, sport), mais aussi une dimension émotionnelle avec des termes comme *peur* ou *reprendre*, qui évoquent la peur de l'échec ou de reprendre du poids. Globalement, cette classe reflète une démarche assez rigoureuse, avec des objectifs chiffrés et un suivi sur la durée.

Classe 3 (21,5 %) : Changements durables dans le mode de vie
Mots-clés principaux : 12_plus, changer, vie, pratique, poids, alimentation, année, marcher, sentir, améliorer
Résumé :
Cette classe reflète une volonté de changer en profondeur son mode de vie, sur le long terme (plus d'un an). On y parle d'alimentation, d'activité physique (marcher), mais aussi de bien-être plus global (*sentir*, *améliorer*). Cette classe montre une démarche plus douce, axée sur le temps, la constance, et la recherche d'un équilibre de vie.

Classe 2 (30,4 %) : Routines alimentaires et énergie au quotidien
Mots-clés principaux : petit déjeuner, énergie, midi, matin, manger, faim, repas, soir
Résumé :
Ici, l'accent est mis sur l'organisation des repas dans la journée, et leur impact sur l'énergie et le bien-être. Le *petit déjeuner* et le *soir* ressortent comme des moments clés. On retrouve aussi la gestion de la faim, de l'appétit et le lien avec l'activité physique. Cette classe est plus centrée sur le quotidien, la régularité, et le côté pratique de l'alimentation.

Classe 1 (17,7 %) : Alimentation consciente et relation au corps
Mots-clés principaux : vrai nourriture, aimer, santé, écouter, corps, ressentir, devenir
Résumé :
Cette classe évoque une approche plus intuitive et personnelle de l'alimentation. On parle ici d'écouter son corps, de privilégier une *vraie nourriture*, de *santé* et de *ressentis*. C'est une vision plus qualitative, centrée sur le bien-être global, l'authenticité, et une meilleure compréhension de soi. Une approche moins centrée sur les chiffres, plus sur les sensations et l'identité.

d. Graphe de similitude lexical

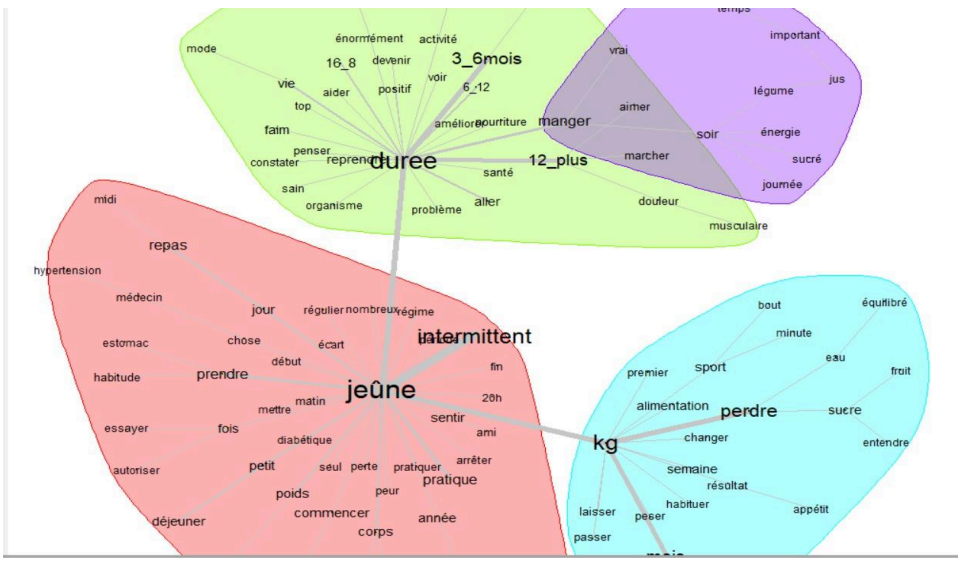


Figure 4 : Graphe de similitude lexical

Un graphe de similitude lexical est une représentation visuelle qui permet de montrer la corrélation entre les mots qui apparaissent souvent ensemble dans le corpus. Chaque mot est représenté par un point, et une ligne relie deux mots lorsqu'ils coapparaissent fréquemment dans les mêmes contextes. Plus deux mots sont souvent utilisés ensemble, plus la ligne est épaisse dans le graphe. On observe ainsi des regroupements de mots qui reflètent des thèmes ou champ lexical récurrents, appelés clusters, qui sont distingués par des couleurs différentes.

Dans notre graphe, cinq mots principaux y ressortent :

- "jeûne" est le mot le plus connecté : il forme un cluster rouge avec « intermittent » et plusieurs autres termes moins fréquents, en lien avec les habitudes, les sensations ou encore les retours d'expérience comme "régulier" ,"repas", "médecin" ou "estomac".
- "kg" et "perdre" sont liés entre eux au sein d'un cluster bleu, dans lequel on retrouve des termes liés à la perte de poids, à l'alimentation et aux résultats observés.
- Le mot "durée" forme un cluster vert qui regroupe des mots liés aux effets dans le temps, au ressenti, à la santé ou à des durées spécifiques comme "santé", "douleur", "organisme".
- Enfin, un cluster violet s'organise autour du mot "manger", connecté directement à "durée" relié à des mots du quotidien alimentaire comme "légumes", "énergie", ou "sucré".

e. Analyse factorielle des correspondances (AFC):

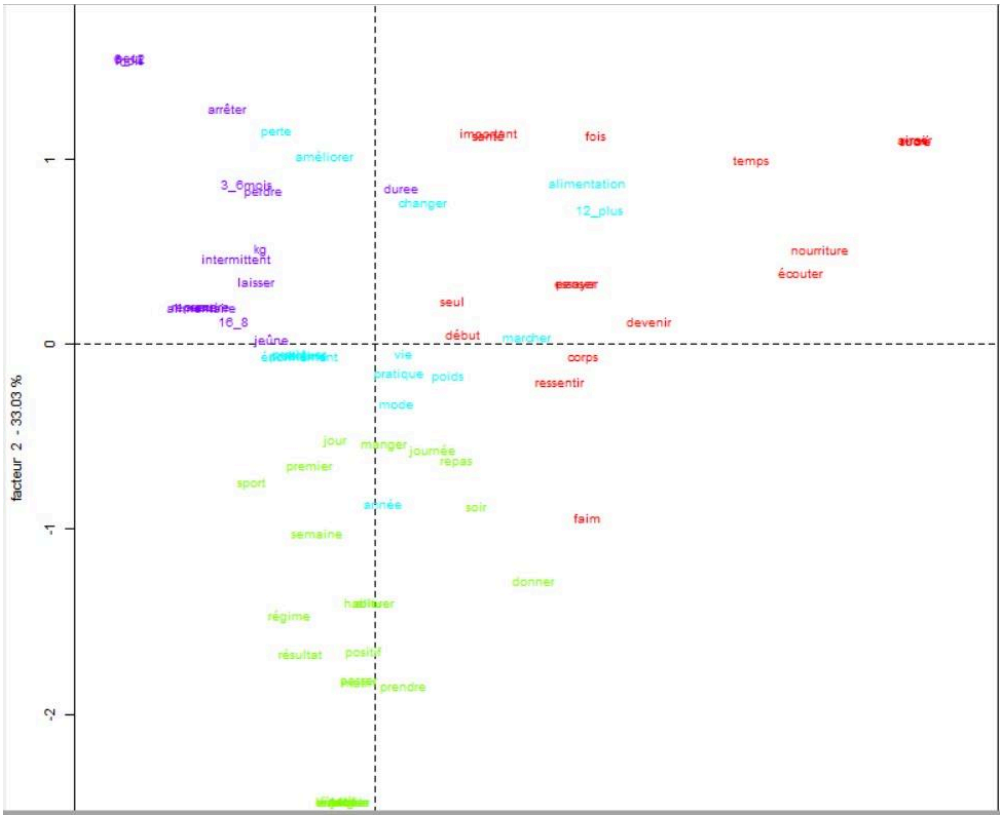


Figure 5: AFC

🔴 **Rouge :**

- Mots : temps, nourriture, écouter, devenir, seul, faim, ressentir
- Thématique dominante : sensations corporelles, isolement, expérience subjective
- Interprétation possible : ces personnes voit le jeûne intermittent comme un acte individuel, sensoriel, peut-être difficile ou introspectif

🔵 **Bleu clair :**

- Mots : alimentation, 12 plus, marcher, vie, poids, pratique
- Thématique : mode de vie, régulation, pratique alimentaire
- Interprétation : approche fonctionnelle, presque hygiéniste du jeûne intermittent, la variable 12 mois et plus est aussi présente dans ce groupe de mot qui exprime un lien entre la durée (long terme) et les mots aperçu

🟢 **Vert :**

- Mots : sport, régime, journée, année, résultat, habitude
- Thématique : santé, habitude, performance
- Interprétation : ces personnes semblent positiver le jeûne, avec un focus sur les résultats, le sport, la discipline

🟣 **Violet :**

- Mots : perdre, arrêter, sommeil, laisser, 16_8, intermittent
- Thématique : pratique concrète, tentative de changement
- Interprétation : groupe qui discute le format du jeûne, sa mise en place, parfois ses effets négatifs (fatigue, sommeil) , la variable ‘’ 3-6 mois ‘’ est prêt de ce groupe de mot ce qui reflète les effets physiques après 3-6 mois du début du jeûne intermittent

Discussion

À la suite de notre analyse méthodologique et des résultats issus des différents graphiques, il nous semble pertinent de confronter ces observations avec les données de la littérature, afin d’identifier d’éventuelles convergences ou divergences entre les témoignages issus des réseaux sociaux et les connaissances scientifiques établies.

Ces perceptions rejoignent globalement ce que décrit la littérature scientifique. Par exemple, une revue publiée *“Y a-t-il un bénéfice du jeûne chez la personne en bonne santé et chez le sujet malade ?”* montre que le jeûne intermittent est souvent associé à une perte de poids, une amélioration du métabolisme et une réduction de certains marqueurs inflammatoires. De plus, la revue *"Intermittent fasting and metabolic health"* (Patterson & Sears, 2017) vient appuyer ces constats en précisant que le jeûne intermittent contribue également à une meilleure sensibilité à l’insuline, une réduction du stress oxydatif et une amélioration des profils lipidiques. Ces effets sont particulièrement notables chez les personnes atteintes de syndrome métabolique ou à risque de diabète de type 2, ce qui montre un intérêt thérapeutique croissant pour cette pratique dans la prévention de certaines pathologies chroniques.

Et donc, à travers notre analyse IRaMuTeQ des témoignages issus des réseaux sociaux, nous avons pu identifier des motifs récurrents liés au jeûne intermittent, qui s’alignent avec cette littérature. L’analyse des occurrences met en évidence une forte concentration autour de thématiques comme la perte de poids, la durée de la pratique, ou encore les sensations corporelles. Ces éléments sont en cohérence

avec ce que rapporte la littérature scientifique, qui souligne les effets métaboliques positifs d'une telle pratique (amélioration de la régulation glycémique, perte de poids, réduction de certains marqueurs inflammatoires). On observe aussi une dimension plus subjective, liée au ressenti, à la motivation, à la fatigue ou à l'énergie, ce qui suggère que le jeûne intermittent est perçu non seulement comme une stratégie nutritionnelle, mais aussi comme une expérience personnelle, engageant le corps, les habitudes et parfois même la santé. Le fait que certains termes médicaux comme « diabète » ou « cholestérol » apparaissent montre également que les utilisateurs s'inscrivent parfois dans une logique de prévention ou de recherche d'amélioration de leur état de santé.

Nous avons même essayé d'aller plus loin dans l'analyse, puisque nous avons créé des variables temporelles de durée (3 à 6 mois, 6 à 12 mois, plus de 12 mois). Grâce au graphique en analyse factorielle des correspondances (AFC), cela nous a permis de repérer deux dynamiques distinctes dans les discours. D'un côté, les témoignages correspondant à des périodes courtes (3 à 6 mois) insistent sur les résultats visibles et rapides, comme la perte de poids ou la transformation du corps. Ici, le jeûne est envisagé comme un outil à court terme, souvent motivé par un objectif esthétique ou une envie de changement ponctuel. De l'autre côté, les discours associés à des pratiques de plus longue durée (au-delà de 12 mois) mobilisent un champ lexical tourné vers l'écoute de soi, la stabilité alimentaire et une forme de réappropriation du rapport à la nourriture. Cela laisse penser que le jeûne intermittent peut évoluer, dans certains cas, d'un régime temporaire vers une routine intégrée à un mode de vie plus durable. Cette distinction temporelle est essentielle, car elle met en lumière la diversité des parcours et des représentations liés à cette pratique.

Conclusion

En résumé, le jeûne intermittent n'est ni une solution miracle, ni une pratique dangereuse en soi. C'est un outil intéressant, mais qui doit être adapté à chacun. Comme le souligne Chadwick et al. (2025) à propos du diabète de type 2, ses effets dépendent fortement du profil individuel et nécessitent un suivi. Si les témoignages en ligne aident à comprendre les motivations personnelles (recherche de contrôle, bien-être, estime de soi), ils ne remplacent pas les conseils d'un professionnel de santé.

Ces différentes perspectives entre engouement populaire, apports scientifiques et risques parfois minimisés montrent à quel point le jeûne intermittent est devenu un sujet à la fois passionnant et complexe. Il ne s'agit plus seulement d'un choix alimentaire, mais d'un véritable phénomène de société, porté autant par les discours des influenceurs que par les résultats des chercheurs.

Dans un monde où les influenceurs santé ont autant de poids que les médecins, le jeûne intermittent illustre bien cette tension entre information, inspiration et réalité. Pour qu'il soit utile et sûr, il faut garder un certain équilibre : s'appuyer sur la science sans la simplifier, écouter les parcours des autres sans en faire une règle générale. Comme le disent Vasim et al. (2022), pratiquer le jeûne demande de la réflexion, du bon sens… et un peu d'humilité.

Référence

- American Heart Association. « 8-Hour Time-Restricted Eating Linked to a 91% Higher Risk of Cardiovascular Death ». Consulté le 3 avril 2025. https://newsroom.heart.org/news/8-hour-time-restricted-eating-linked-to-a-91-higher-risk-of-cardiovascular-death.

- Ashtary-Larky, Damoon, Reza Bagheri, Grant M. Tinsley, Omid Asbaghi, Antonio Paoli, et Tatiana Moro. « Effects of intermittent fasting combined with resistance training on body composition: a systematic review and meta‐analysis ». *Physiology & Behavior*, 237 (1 août 2021): 113453. https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2021.113453.

- Cabo, Rafael de, et Mark P. Mattson. « Effects of Intermittent Fasting on Health, Aging, and Disease ». *New England Journal of Medicine*, 381, no 26 (26 décembre 2019): 2541‑2551. https://doi.org/10.1056/NEJMra1905136.

- Caron, Jesse P., Margaret Ann Kreher, Angela M. Mickle, Stanley Wu, Rene Przkora, Irene M. Estores, et Kimberly T. Sibille. « Intermittent Fasting: Potential Utility in the Treatment of Chronic Pain across the Clinical Spectrum ». *Nutrients*, 14, no 12 (janvier 2022): 2536. https://doi.org/10.3390/nu14122536.

- Chadwick, Joshua, Lavanya Ayyasamy, Madhanraj Kalyanasundaram, Ganeshkumar Parasuraman, Bhavani Shankara Bagepally, Jeyashree Kathiresan, et Lokesh Shanmugam. « Efficacy and safety of intermittent fasting for type 2 diabetes mellitus: A systematic review and meta-analysis of randomized trials ». *Diabetes Epidemiology and Management*, 17 (1 janvier 2025): 100249. https://doi.org/10.1016/j.deman.2024.100249.

- CHALLENGE JEÛNE INTERMITTENT : je ne mange pas 16h chaque jour pendant une semaine !, 2019. https://www.youtube.com/watch?v=inik-bBn000.

- Cienfuegos, Sofia, Sarah Corapi, Kelsey Gabel, Mark Ezpeleta, Faiza Kalam, Shuhao Lin, Vasiliki Pavlou, et Krista A. Varady. « Effect of Intermittent Fasting on Reproductive Hormone Levels in Females and Males: A Review of Human Trials ». *Nutrients*, 14, no 11 (janvier 2022): 2343. https://doi.org/10.3390/nu14112343.

- Collier, Roger. « Intermittent Fasting: The Science of Going Without ». *CMAJ*, 185, no 9 (11 juin 2013): E363‑E364. https://doi.org/10.1503/cmaj.109-4451.

- Conde-Pipó, Javier, Agustín Mora-Fernandez, Manuel Martinez-Bebia, Nuria Gimenez-Blasi, Alejandro Lopez-Moro, José Antonio Latorre, Antonio Almendros-Ruiz, Bernardo Requena, et Miguel Mariscal-Arcas. « Intermittent Fasting: Does It Affect Sports Performance? A

Systematic Review ». *Nutrients*, 16, no 1 (4 janvier 2024): 168. https://doi.org/10.3390/nu16010168.

- de Camaret, Adeline. « Y a-t-il un bénéfice du jeûne chez la personne en bonne santé et chez le sujet malade ? » Lausanne, Décembre 2015. https://core.ac.uk/download/pdf/84058623.pdf

- « Effects of Intermittent Fasting on Health, Aging, and Disease | New England Journal of Medicine ». Consulté le 10 avril 2025. https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMra1905136.

- Patterson, R. E., & Sears, D. D. (2017). Metabolic Effects of Intermittent Fasting. *Annual Review of Nutrition*, 37, 371–393. https://doi.org/10.1146/annurev-nutr-071816-064634.

- Varady, Krista A., Sofia Cienfuegos, Mark Ezpeleta, et Kelsey Gabel. « Cardiometabolic Benefits of Intermittent Fasting ». *Annual Review of Nutrition*, 41, (11 octobre 2021): 333‑361. https://doi.org/10.1146/annurev-nutr-052020-041327.

- Vasim, Izzah, Chaudry N. Majeed, et Mark D. DeBoer. « Intermittent Fasting and Metabolic Health ». *Nutrients*, 14, no 3 (janvier 2022): 631. https://doi.org/10.3390/nu14030631.

Annexes

Lien du google sheet :

Tableau1

# ID	Source	Titre du post _ Vidéo	Lien	Date	Texte	Durée
1	tiktok	Kamelia Jen parle régulièrement sur sur insta	https:__vm.tiktok.com_ZNdLrj6sS_	2023	je le pratique aussi et honnêtement c'est top je suis passé de 123 kg à 8[illegible]	6_12mois
2	Youtube	JEÛNE INTERMITTENT : on vous dit tout ! - Allo D[illegible]	https:__youtu.be_SFZQbQNojZk?feature=shared	2024	salut je fais le jeûne 16_8 depuis des années et cela n'a engendré aucun	3_6mois
3	Youtube	JEÛNE INTERMITTENT : on vous dit tout ! - Allo D[illegible]	https:__youtu.be_SFZQbQNojZk?feature=shared	2024	Je mange en règle générale le soir depuis plus de 50 ans. Ça me donne p	12_plus
4	Youtube	Le jeûne intermittent : comment ça marche ?	https:__youtu.be_I34wGos1mQ8?feature=shared	2019	j'ai commencé le jeûne intermittent fin juillet en 2 mois j'ai perdu 5 kg je r	3_6mois
5	tiktok	Coach jeune intermittent Reserve ton appel gratui	https:__vm.tiktok.com_ZNdLMoG1f_	2024	je suis à 23 kg en trois mois avec le 23_1	3_6mois
6	Youtube	50 jours de JEÛNE INTERMITTENT : les EFFETS s	https:__youtu.be_7TqzZyrTrWQ?feature=shared	2024	il y a 1 an je pesais 95 kg je commençais à avoir du diabète et du cholest	12_plus
7	Fast Buddy	Jeûne intermittent témoignage de Lola	https:__fastbuddy.fr_jeune-intermittent-temoignag	2021	je vous remercie tout d'abord de me laisser raconter mon témoignage su	3_6mois
8	Youtube	50 jours de JEÛNE INTERMITTENT : les EFFETS s	https:__youtu.be_7TqzZyrTrWQ?feature=shared	2023	bonjour il y a 2 ans je me suis retrouvé chez mon médecin avec 20 de ter	6_12 mois
9	Youtube	51 jours de JEÛNE INTERMITTENT : les EFFETS s	https:__youtu.be_7TqzZyrTrWQ?feature=shared	2023	en août 2022 je pesais 92 kg j'ai fait du jeûne intermittent 18_6 durant 3 r	3_6mois
10	facebook	Commentaire de Pascale Brun sur une publicatior		2025	j'ai pratiqué le jeûne intermittent pendant des années où je prenais mon c	12_plus
11	facebook	Commentaire de Jasmine Kleinsur une publicatio		2025	j'ai commencé le 15 décembre j'ai perdu 1 kg mais j'en ai que 3 à perdre c	3_6mois
12	facebook	Commentaire de Gabrielle Tison une publication c		2025	jeûne intermittent pour ma part depuis de nombreuses années une nuit e	12_plus
13	facebook	Commentaire de Martine Millette une publication		2025	pour moi oui le jeûne est mon médecin par excellence quand je sens que	12_plus
14	facebook	Commentaire de Lynda une publication qui repart		2022	présente lynda 29 ans bientôt 30 je pratique le jeûne intermittent depuis l	3_6mois
15	tiktok	Coach jeune intermittent Reserve ton appel gratui	https:__vm.tiktok.com_ZNdLM35wL_	2024	j'étais en obésité sévère je commençais à avoir de l'hypertension nécess	12_plus
17	tiktok	Anitababymama		2023	bravo pour ta perte j'ai perdu 21 kg en 4 mois avec le jeûne intermittent 1	3_6mois
18	instagram	Le jeune intermittent est-il bon pour la santé		2024	2 ans de jeûne intermittent et j'ai perdu 0 gramme très frustrée je ne sais	12_plus
21	tiktok	Mr Beuzz -35kg JE VOUS DIT TOUT	https:__vm.tiktok.com_ZNdLhKXBQ_	2025	je l'ai fait pendant 2 mois avec rééquilibrage alimentaire et sport 4 fois p	3_6mois
22	tiktok	Mr Beuzz -35kg JE VOUS DIT TOUT	https:__vm.tiktok.com_ZNdLhKXBQ_	2025	je fais le jeûne intermittent 23_1 depuis le 4 janvier aujourd'hui nous som	3_6mois
23	tiktok	Pauline Charbit	https:__vm.tiktok.com_ZNdLkN4cR_	2024	j'ai 36 ans j'ai jeûné en intermittence pendant des années avant mes 30 a	12_plus
24	tiktok	Kamelia	https:__vm.tiktok.com_ZNdLkLRvf_	2022	j'ai perdu 8 kg en 2 mois avec le jeûne je mange à 12h et le soir à 20h c'e	3_6mois