

LES EFFETS DU JEÛNE INTERMITTENT ET DE LA SAISON SUR LE POIDS CORPOREL ET LES PARAMETRES HEMATOLOGIQUES CHEZ DES VOLONTAIRES SAINS

A. Bel Hadj Hamouda, S. Jerbi, A. Bahrini, N. Mabrouk, H. Trabelsi, E. Oueslati
Laboratoire de Biologie Clinique, Hôpital régional de Medjez El Bab

Introduction:

- A la mode le jeûne intermittent ou « fasting » consiste à alterner des périodes de jeûne et des périodes d'alimentation normale pour nettoyer l'organisme et maigrir.
- Ce jeûne particulier pourrait être impliqué dans les controverses remarquées dans les résultats des études recherchant ses effets biologiques et physiologiques.
- L'objectif de notre travail est d'évaluer l'impact de la saison et du jeûne intermittent sur la masse grasse, le poids corporel et sur quelques paramètres hématologiques.

Matériel et méthodes:

- Nous avons mené une étude prospective de 18 volontaires sains de sexe masculin après consentement éclairé.
- L'âge moyen est de 20 ± 4 ans et le poids moyen est de $61,3 \pm 10,7$ kg.
- La durée totale du jeûne est de 1 mois en été pendant 16 h \pm 30 min par jour.
- Nous avons étudié l'effet du jeûne intermittent pendant 4 jours:
 - un jour témoin (J-7), une semaine avant le mois du jeûne.
 - Trois jours au cours du mois de jeûne : J7, J15 et J21.
- Les paramètres étudiés : la masse grasse, le poids corporel, la numération des globules rouges, la mesure du taux d'hémoglobine et la mesure du taux d'hématocrite.
- Les résultats de ce présent travail effectué en été sont ensuite comparés aux données d'anciennes études tout au long des ramadans successifs en hiver.

Résultats et Discussion:

- Nos résultats montrent que le jeûne, aussi bien en hiver qu'en été provoque une baisse du poids corporel qui est significative que pendant l'été. Cette baisse est engendrée par une chute de la masse grasse. De plus la diminution significative est détectée aussi bien en été qu'en hiver dès J7. ce résultat s'accorde avec les conclusions de Ziaee et al.
- Au niveau du nombre de globules rouges, nous constatons qu'aussi bien en hiver qu'en été les pourcentages de variations induites par le jeûne sont très faibles et n'atteignent pas le seuil de signification statistique, un tel résultat est donc en désaccord avec les résultats de l'étude de Hosseini (2013) effectuée en été qui a mis en évidence une diminution du nombre de globules rouges qui reste discutable devant les facteurs suivants:
- Le nombre de jours jeûnés du ramadan, par rapport à un effet sur l'hématopoïèse.
- L'hémoconcentration en été.
- Concernant le taux d'hémoglobine, celui-ci est faiblement touché à J7 aussi bien en hiver qu'en été, d'où aucune différence significative n'a été remarquée. Cependant une faible tendance à la hausse est détectée en été contre une variation opposée en hiver mais cette variation reste non significative, cette constatation s'accorde avec les résultats récents de Hosseini et Hejazi.
- Nos résultats montrent que l'hématocrite s'accroît aussi bien en hiver qu'en été mais cette hausse est nettement plus faible en hiver et n'atteint pas la signification statistique.

Cette conclusion s'oppose aux résultats de l'étude de Hosseini et Hejazi effectuée en été qui ont montré que le taux d'hématocrite baisse significativement à la fin du mois e Ramadan parallèlement à une diminution des globules rouges.

Saison	Eté			Hiver		
	J7-J0	J21-J0	J7-J21	J7-J0	J21-J0	J7-J21
variation						
Comparaison entre les jours	↘	↘				
P	**	**	NS	NS	NS	NS

Tableau 1: Pourcentages de variation du poids corporel engendrés par le jeûne aux « J7 » et « J21 » par rapport au témoin « J0 »

Saison	Eté			Hiver		
	J7-J0	J21-J0	J7-J21	J7-J0	J21-J0	J7-J21
variation						
Comparaison entre les jours	NS	NS	NS	NS	NS	NS
P						

Tableau 2: Pourcentages de variation du nombre des globules rouges engendrés par le jeûne aux « J7 » et « J21 » par rapport au témoin « J0 »

Saison	Eté			Hiver		
	J7-J0	J21-J0	J7-J21	J7-J0	J21-J0	J7-J21
variation						
Comparaison entre les jours	NS	NS	NS	NS	NS	NS
P						

Tableau 3: Pourcentages de variation dans les valeurs du taux d'hémoglobine engendrés par le jeûne aux « J7 » et « J21 » par rapport au témoin « J0 »

Saison	Eté			Hiver		
	J7-J0	J21-J0	J7-J21	J7-J0	J21-J0	J7-J21
variation						
Comparaison entre les jours	0,058	0,028	-0,026	0,007	0,028	0,021
P	↗	↗	NS	NS	NS	NS
	**	*				

Tableau 4: Pourcentages de variation de l'hématocrite engendrés par le jeûne aux « J7 » et « J21 » par rapport au témoin « J0 »

* P < 0,05 ** P < 0,01 entre les jours du jeûne dans la même saison.

NS : Différence non significative entre les jours du jeûne, dans la même saison.

Conclusion :

- L'ensemble des observations de cette étude soutiennent l'hypothèse d'une implication plausible de la saison, les régimes et les habitudes alimentaires dans les controverses remarquées aussi bien dans la nature que dans les variations engendrées par le jeûne intermittent.