

le jeune en psychiatrie – 30 mai 2022 par le psychiatre Guillaume Fond

publié sur sa page FB le 30 mai 2022

tiré de pubmed : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34836202/>

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100015021663329>

Guillaume Fond

Le Dr Guillaume Fond est psychiatre, enseignant, chercheur, conférencier et auteur.

enseignant-chercheur, à Faculté de Médecine de La Timone , Praticien Hospitalier, à AP-HM A étudié à Lycée du Parc

les-schizonautes.fr

Études : Neuropsychopharmacology à Paris-Est Sup

A étudié à Lycée Ampère Lyon 2^e

Études : Psychopharmacology à Université Claude Bernard Lyon 1

Habite à Marseille - De Lyon – Suivi par 1 215 personnes

Les interventions de jeûne ont montré leur efficacité pour atténuer le stress, l'anxiété et les symptômes dépressifs dans certaines études, avec des méthodes et des résultats variables. Le jeûne suscite toutefois des suspicions, notamment concernant sa sécurité car il peut générer des effets indésirables. Nous avons cherché à synthétiser ces résultats pour confirmer l'efficacité du jeûne en santé mentale. Pour cela, nous avons rassemblé les données de 11 études incluant 1436 participants dont XXX ont expérimenté différentes formes de jeûne tandis que les autres poursuivaient leur alimentation habituelle. Les résultats sont très encourageants : les études de haute qualité ont montré que les jeûneurs présentaient après 8 à 12 semaines de pratique des niveaux d'anxiété, de dépression et un indice de masse corporelle inférieurs aux autres participants, et ce sans

augmentation de la fatigue. Les jeûneurs ont globalement très bien toléré le jeûne, surtout pour les formes quotidiennes durant moins de 24 heures (nommées « jeûne intermittent »). Aucun participant n'a présenté d'effet indésirable grave, y compris dans l'étude incluant exclusivement des patients diabétiques. Ces résultats nous encouragent à promouvoir la pratique du jeûne en santé mentale, ce qui est cohérent avec une philosophie de sobriété dans le contexte actuel de crise alimentaire et énergétique mondiale.

les-schizonaut.es.fr

L'étude ALIMENTAL visera également à explorer les effets de l'alimentation sur la santé mentale. Pour participer, c'est ici (ça prend seulement une quinzaine de minutes):
<https://bit.ly/alimentalAPHM>