



Le planificateur de jeûne 16:8

Quatre semaines pour passer d'un jeûne nocturne de 12 heures à un vrai 16:8 — deux heures à la fois, pour laisser à la faim et à l'énergie le temps de s'adapter.

L'alimentation à horaires restreints est la forme la plus simple de jeûne intermittent : vous mangez dans une fenêtre quotidienne et jeûnez le reste du temps. C'est aussi celle que la plupart des gens abandonnent dès la première semaine, parce qu'ils passent directement à seize heures. Ce planificateur reprend la façon dont les programmes de jeûne de Lamplit sont construits : une semaine à 12 heures, deux semaines à 14, et seulement ensuite un vrai 16:8.

Il s'accompagne d'une fiche pour choisir votre fenêtre, d'un journal de 28 jours qui note votre sommeil et votre forme à côté des heures — parce que c'est là le vrai tableau de bord — et de la liste de précautions que la plupart des guides de jeûne enterrent ou omettent.

À lire avant le premier jour

Le jeûne est un outil, pas un remède. Il ne doit jamais se faire au détriment d'une alimentation suffisante.

- ☐ Pas pendant la grossesse ni l'allaitement, et pas pour les enfants ni les adolescents.
- ☐ Pas en cas d'antécédents de troubles du comportement alimentaire.
- ☐ Diabète — surtout sous insuline ou autre traitement hypoglycémiant — uniquement sous suivi médical, en raison du risque d'hypoglycémie dangereuse.
- ☐ Médicaments à prendre avec de la nourriture : vérifiez d'abord les horaires avec votre pharmacien ou votre médecin.
- ☐ Vertiges, épuisement ou malaise persistants pendant le jeûne : arrêtez, mangez et parlez-en à un professionnel de santé.

La montée sur quatre semaines

Les semaines du milieu sont celles que l'on saute. Deux semaines complètes à 14 heures, c'est ce qui rend le 16:8 facile plutôt qu'héroïque.

SEMAINE	JEÛNE	FENÊTRE ALIMENTAIRE	EXEMPLE	SUR QUOI SE CONCENTRER
1 ^[1]	12 h	12 h	Dîner terminé à 20 h, petit-déjeuner à 8 h	La régularité. La plupart des gens en sont déjà proches ; le travail cette semaine est de garder la même fenêtre chaque jour.
2	14 h	10 h	Dîner avant 19 h, premier repas à 9 h	Tenir 14 heures. La faim de la dernière heure est normale et s'estompe en quelques jours.
3	14 h	10 h	Comme la semaine 2	Une deuxième semaine à 14. C'est l'étape qui fait fonctionner la suivante.

SEMAINE	JEÛNE	FENÊTRE ALIMENTAIRE	EXEMPLE	SUR QUOI SE CONCENTRER
4 ^[2] ^[3]	16 h	8 h	Dîner avant 18 h–19 h, premier repas à 10 h–11 h	Un vrai 16:8. Privilégiez une fenêtre précoce : les preuves métaboliques sont les plus solides pour une alimentation plus tôt dans la journée.

Choisir une fenêtre que vous pourrez tenir

Écrivez votre fenêtre de la semaine 1 dans le journal avant de commencer. Décider à 21 h si la cuisine est fermée, c'est ainsi que l'habitude se brise.

- ☐ Choisissez une fenêtre précoce quand vous le pouvez. Une alimentation à horaires restreints tôt dans la journée a amélioré la sensibilité à l'insuline et la tension artérielle dans un essai contrôlé, même sans perte de poids. ^[3]
- ☐ Ancrez la fenêtre à quelque chose de fixe — un train, la sortie de l'école, une réunion — pas à la faim.
- ☐ Gardez une alimentation de qualité à l'intérieur de la fenêtre. Une fenêtre plus courte n'est pas un permis de mal manger ; un essai randomisé n'a trouvé aucun avantage pondéral au seul horaire. ^[4]
- ☐ L'eau, le café noir et le thé non sucré sont autorisés pendant le jeûne.
- ☐ Surveillez l'énergie, le sommeil, l'humeur et l'entraînement — pas seulement l'horloge. Si le jeûne ruine votre sommeil ou vos séances, ce n'est pas le bon outil pour vous.

Journal de 28 jours

Notez l'énergie et le sommeil de 1 à 5. Deux mauvaises semaines dans l'une ou l'autre colonne sont une raison d'élargir la fenêtre, pas de forcer.

	Dernier repas	Premier repas	Heures jeûnées	Énergie 1-5	Sommeil 1-5	Notes
Jour 1						
Jour 2						
Jour 3						
Jour 4						
Jour 5						
Jour 6						
Jour 7						
Jour 8						
Jour 9						
Jour 10						
Jour 11						
Jour 12						
Jour 13						
Jour 14						
Jour 15						
Jour 16						
Jour 17						
Jour 18						
Jour 19						
Jour 20						
Jour 21						
Jour 22						
Jour 23						
Jour 24						
Jour 25						
Jour 26						
Jour 27						
Jour 28						

Comment l'utiliser

- 1 Lisez la liste de précautions. Si une ligne vous concerne, c'est une conversation avec un professionnel de santé avant d'être un planificateur.
- 2 Écrivez votre fenêtre de la semaine 1 en haut du journal. Douze heures : la plupart des gens n'ont qu'à terminer le dîner un peu plus tôt.
- 3 Tenez le journal chaque jour — dernier repas, premier repas, heures — et notez l'énergie et le sommeil. Ce sont les notes qui vous disent si cela fonctionne.
- 4 Ajoutez deux heures en semaine 2, tenez-les en semaine 3, et passez à 16 en semaine 4 seulement si les notes ont tenu.
- 5 Dans Lamplit, réglez votre fenêtre alimentaire dans le suivi du jeûne gratuit : un minuteur en direct compte le jeûne, les rappels de fenêtre vous préviennent quand elle se referme, et les mêmes notes d'énergie et de sommeil se trouvent juste à côté.

Vous préférez votre téléphone au papier ?

Le même planificateur de jeûne est intégré à Lamplit, gratuitement : il enregistre les entrées pour vous et réunit sommeil, humeur, alimentation et entraînement au même endroit. Web, iPhone, Android, Apple Watch et Wear OS.

lamplit.ai — compte gratuit, sans carte bancaire

Sources

Lorsqu'un élément repose sur une source précise, le numéro entre crochets y renvoie. Chaque source est accompagnée de son lien.

1. de Cabo, R. & Mattson, M.P. (2019). Effects of intermittent fasting on health, aging, and disease. *New England Journal of Medicine*, 381(26), 2541–2551. <https://doi.org/10.1056/NEJMr1905136>
2. Wilkinson, M.J. et al. (2020). Ten-hour time-restricted eating reduces weight, blood pressure, and atherogenic lipids in patients with metabolic syndrome. *Cell Metabolism*, 31(1), 92–104. <https://doi.org/10.1016/j.cmet.2019.11.004>
3. Sutton, E.F. et al. (2018). Early time-restricted feeding improves insulin sensitivity, blood pressure, and oxidative stress even without weight loss in men with prediabetes. *Cell Metabolism*, 27(6), 1212–1221. <https://doi.org/10.1016/j.cmet.2018.04.010>
4. Lowe, D.A. et al. (2020). Effects of time-restricted eating on weight loss and other metabolic parameters in women and men with overweight and obesity: the TREAT randomized clinical trial. *JAMA Internal Medicine*, 180(11), 1491–1499. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2020.4153>

Dernière révision : 24 août 2026

Ce planificateur fournit une information générale sur l'alimentation à horaires restreints et ne constitue pas un avis médical ou diététique. Il ne convient pas pendant la grossesse ou l'allaitement, aux enfants et aux adolescents, aux personnes ayant des antécédents de troubles du comportement alimentaire, ni aux personnes diabétiques ou suivies pour une autre pathologie traitée par médicaments — ces situations demandent un accompagnement individuel par un professionnel qualifié.