

## Annexe 21 : Les différentes réactions en période de jeûne

<u>Période du jeûne</u>	<u>Réactions biochimiques</u>	<u>Réactions physiologiques</u>
<p><u>Entrée dans le jeûne</u></p> <p>Durée = 24 heures</p>	<p>Glucose libéré dans le sang par la glycogénolyse du glycogène qui a lieu dans le foie (pour le maintien de la glycémie) et dans les muscles striés (pour la production d'énergie sous forme d'ATP = Adénosine Tri Phosphate). Réserve de glycogène épuisée au bout de 24 heures.</p>	<p>Indisposition par toute référence à la nourriture provoquant réflexe salivaire, crampes d'estomac. Sommeil réduit, léger. Patient irritable pouvant montrer une exacerbation de ses symptômes. Baisse rapide du poids, pression artérielle stable. Quelques accélérations et irrégularités du rythme cardiaque.</p>
<p><u>Phase intermédiaire</u></p> <p>Dès le 2<sup>ème</sup> jour jusqu'au 5<sup>ème</sup> à 7<sup>ème</sup> jour</p>	<p>Néoglucogenèse prend le relais de la glycogénolyse : fabrication de glucose à partir de glycérol (= lipides) provenant du tissu adipeux. Le corps épargne ses réserves protéiques, se tournant vers ses réserves lipidiques.</p>	<p>Phase d'acidose entre 3<sup>ème</sup>-5<sup>ème</sup> jour (maux de tête, vertiges, nausées) : hausse de l'acidité dans le sang, corps commence à brûler les graisses en réserve, combustion imparfaite produisant des déchets se retrouvant dans le sang. Nécessité de boire beaucoup (notamment de l'eau minérale riche en bicarbonates) et de faire de l'exercice pour aider le corps à évacuer.</p> <p>Rétablissement de l'équilibre du corps entre 4<sup>ème</sup>-7<sup>ème</sup> jour : symptômes d'acidose disparus, moral en hausse.</p>
<p><u>Phase de jeûne prolongée</u></p> <p>Débute entre le 5<sup>ème</sup> et le 7<sup>ème</sup> jour</p>	<p>Fabrication de substituts du glucose à partir du glycérol : dégradation des acides gras produisant acétylacétate, acétone et <math>\beta</math>-D-hydroxybutyrate (corps cétoniques) permettant d'alimenter tous les tissus, notamment le cerveau. Economie des protéines.</p>	<p>Après 10<sup>ème</sup> jour : perte de poids = 200 grammes par jour. Humeur du patient au beau fixe. Troubles et symptômes diminuent, certains disparaissent. Patient ressent une profonde sensation de bien-être. Etat proche de l'euphorie.</p>
<p><u>Réalimentation</u></p> <p>En moyenne, au 40<sup>ème</sup> jour</p>	<p>Quand 80% du stock de lipides a disparu, les protéines ne sont plus économisées. Il est nécessaire et urgent de se réalimenter.</p>	<p>Réalimentation : 200ml de jus de fruits, progressivement jusqu'à 1-1,5l par jour. Humeur du patient plus instable. Reprise du transit intestinal. Augmentation du rythme cardiaque, de la température du corps. Poids continuant à baisser légèrement. Entre 4<sup>ème</sup>-6<sup>ème</sup> jour de réalimentation : appétit meilleur, alimentation plus conséquente voire normale. Risques de diarrhées, douleurs abdominales.</p>