

NEWSLETTER NUTRIACTIS



Janvier 2026

Venez tester la
chrononutrition
dans notre "call to
action"!

CHRONONUTRITION : Mythe ou réalité scientifique?

L'ESSENTIEL DU MOIS

Rythme circadien

Le rythme circadien : cycle biologique d'environ 24 heures qui régule les cycles veille-sommeil

Signaux modulant le rythme circadien :



LUMIÈRE



ALIMENTATION



GÈNES



ÉPIGÉNÉTIQUE



SOMMEIL



ACTIVITÉ PHYSIQUE



TEMPÉRATURE



INTERACTIONS SOCIALES

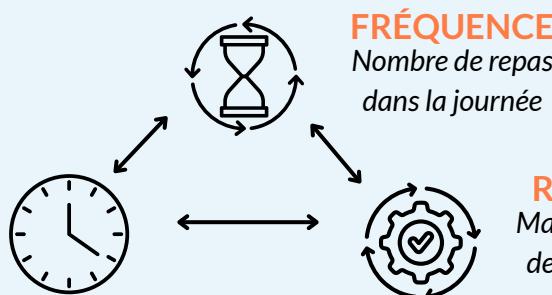


MICROBIOTE

Les piliers de la chrononutrition

MOMENT DU REPAS

Heure du premier et dernier repas et durée entre les deux



Impact de la chrononutrition



Sauter le petit-déjeuner augmenterait le risque de :

- Diabète
- Syndrome métabolique
- Maladies cardiovasculaires
- Surpoids / Obésité

Un déjeuner précoce permettrait :

- Une réduction du risque diabète
- Une meilleure régulation lipidique



Un dîner tardif (>20h ou <2h avant coucher) augmenterait le risque de :

- Diabète
- Syndrome métabolique
- Maladies cardiovasculaires
- Surpoids / Obésité
- Anxiété

CHRONONUTRITION :

Mythe ou réalité scientifique?

Le **concept de chrononutrition**, élaboré en 1986 par le Dr Alain Delabos, repose sur l'idée d'**adapter notre alimentation à notre horloge biologique** (rythme circadien) en tenant compte des moments de la journée où nous mangeons.

Dans cette newsletter, nous vous invitons à **mieux comprendre la chrononutrition**, à explorer le fonctionnement du rythme circadien et à découvrir ce que la science en dit. N'oubliez pas à de vous lancer dans notre **défi** en dernière page.



◆ Rythme circadien: horloge biologique de notre corps

Origine

Circadien provient du latin **circa**, «autour», et **dies**, «jour».

Définition

Le rythme circadien est un **cycle biologique d'environ 24 heures** qui régule les cycles veille-sommeil.

Horloge du cerveau

Ce rythme est contrôlé par une **«horloge centrale»** située **dans le cerveau** (noyau suprachiasmatique) qui **synchronise les horloges périphériques** (organes).



Fonctions

Il régule de nombreux processus **comportementaux et physiologiques**: veille/sommeil, jeûne/alimentation, la température corporelle, la sécrétion d'hormones, la digestion, etc.

“Zeitgebers” : définition

Les «zeitgebers» sont des **signaux environnementaux et sociaux** qui renseignent simultanément le système circadien et **synchronisent en permanence les rythmes** biologiques sur 24h.

La **lumière du jour** est le principal “Zeitgeber” et l'**alimentation** constitue également un puissant synchroniseur.

Les synchronisateurs du rythme circadien :



LUMIÈRE



ALIMENTATION



GÈNES



ÉPIGÉNÉTIQUE



SOMMEIL



ACTIVITÉ PHYSIQUE



TEMPÉRATURE



INTERACTIONS SOCIALES



MICROBIOTE

◆ Désynchronisation circadienne

Quand nos rythmes ne suivent plus

La **désynchronisation circadienne** désigne un **désalignement entre le rythme biologique interne** (rythme circadien) et les **facteurs externes qui régulent habituellement ce rythme**, comme le cycle lumière-obscurité, les horaires de sommeil, les repas ou les activités sociales et professionnelles. Les troubles circadiens se manifestent souvent par une répartition anormale du sommeil sur 24 heures.

Les désynchronisateurs

La désynchronisation circadienne peut être déclenchée par différents facteurs internes (ex : pathologie, stress) mais aussi par des **facteurs externes comme**:



TRAVAIL POSTÉ



ALIMENTATION IRRÉGULIÈRE



DÉCALAGE HORAIRE



SOMMEIL IRRÉGULIER



MÉDICAMENT(S)



ÉCRAN
(lumière artificielle)

Les risques associés :

Fatigue/troubles du sommeil

Troubles métaboliques

Anxiété / dépression

Maladies cardiovasculaires



Maladies neurodégénératives

Diabète de type 2

Surpoids / Obésité

Cancers

◆ Les piliers de la chrononutrition

La chrononutrition repose sur le principe que notre organisme suit **un rythme circadien et donc ne réagirait pas de la même façon à l'alimentation selon l'heure de la journée** en raison des fluctuations de ses systèmes métaboliques, hormonaux et digestifs.



Elle repose sur **3 trois dimensions différentes** du comportement alimentaire :

MOMENT DU REPAS



Heure du premier et dernier repas et durée entre les deux (fenêtre alimentaire)

FRÉQUENCE



Nombre de repas dans la journée

RÉGULARITÉ



Manger chaque jour à des horaires stables

❖ Impact de la chrononutrition : ce que dit la science

Le petit déjeuner



Des études soulignent que **sauter le petit-déjeuner ou le prendre tardivement peut avoir des conséquences négatives pour la santé** en perturbant la régulation glycémique et lipidique et en augmentant le risque d'inflammation de bas grade. Ces risques pourraient être associés à un **dîner tardif (moins de 2h avant le coucher)**.

Sauter le petit déjeuner pourrait augmenter le risque de :



DIABÈTE



SYNDROME
MÉTABOLIQUE*



MALADIES
CARDIOVASCULAIRES



SURPOIDS /
OBÉSITÉ

*Association de plusieurs troubles liés à la présence d'un excès de graisse au niveau abdominal. Au moins 3 des critères suivants: tour de taille élevé, hyperglycémie, hypertension artérielle, taux de triglycérides élevé, faible taux de HDL



Certaines études suggèrent qu'un petit déjeuner tardif pourrait, dans certains cas (diabète), améliorer la glycémie à jeun, indiquant que **l'effet pourrait donc varier selon l'état de santé**.

Le déjeuner



Certaines études scientifiques suggèrent qu'une **répartition énergétique favorisant un déjeuner précoce** (plutôt que tardif) pourrait être associée à une **diminution du risque de diabète et une amélioration de la régulation lipidique**.

Chez des personnes présentant un surpoids ou une obésité, pris en charge pour une perte de poids, prendre le déjeuner plus tôt (avant 15 h) pourrait **favoriser la perte de poids et réduire le risque de diabète, indépendamment de l'apport calorique et de l'activité physique**.





Cependant, la **qualité globale des preuves demeure limitée**, car les études présentent un **risque de biais et des résultats parfois contradictoires**. Des **recherches complémentaires** avec un suivi plus long, une population plus importante et des protocoles comparables sont **nécessaires**.

Le dîner



De nombreuses études soulignent qu'un **dernier repas tardif, à savoir après 20h et/ou moins de 2h avant le coucher**, pourrait être associé à un **risque accru de :**



DIABÈTE



SYNDROME
MÉTABOLIQUE



MALADIES
CARDIOVASCULAIRES



SURPOIDS /
OBÉSITÉ



ANXIÉTÉ

Ces risques pourraient s'expliquer par le fait que manger tard le soir pourrait **augmenter la sensation de faim**, en modulant les hormones de l'appétit (\uparrow ratio ghréline/leptine), tout en **ralentissant le métabolisme** et en **favorisant le stockage des graisses** (\downarrow lipolyse et \uparrow adipogenèse).

La régularité : la clé ?



La chrononutrition repose sur la régularité des repas, y compris durant le week-end.

- ✓ Une alimentation régulière, avec des repas **pris à des heures fixes chaque jour**, aide à maintenir la synchronisation du rythme circadien, tandis que des variations importantes, peuvent perturber l'horloge interne.
- ✗ Un manque de régularité favorise une **alimentation moins saine**, caractérisée par une consommation accrue d'aliments riches en sucre et réduite en fruits et légumes.

Conclusion

Les recherches en chrononutrition suggèrent que **manger plus tôt dans la journée** – petit-déjeuner, déjeuner et dîner – et maintenir des horaires de repas réguliers pourraient avoir des **effets bénéfiques** sur l'organisme. Cependant, il est important de souligner trois points essentiels :



Ces bénéfices potentiels ne peuvent se manifester que dans le cadre d'une alimentation équilibrée et variée.



Les preuves restent limitées et parfois contradictoires, d'où la nécessité de nouvelles études plus longues et plus solides pour confirmer ces effets.



Avant d'apporter des changements importants à vos habitudes alimentaires, il est recommandé d'en discuter avec un professionnel de santé.



Tester la chrononutrition

Ci-dessous quelques principes de base de la chrononutrition :



Alimentation riche en fibres
(céréales complètes, fruits/
légumes, légumineuses)



Dîner équilibré et léger



Petit déjeuner systématique



Dîner tôt
(avant 20h et minimum 2h avant le coucher)



Éviter le grignotage



Repas équilibré



Maintenir des horaires réguliers



Défi nutrition de la semaine !

- 1 Choisissez les principes ci-dessus que vous souhaitez/pouvez mettre en place
- 2 Évaluer, sur une échelle de 1 à 10 :

AU RÉVEIL

La qualité de votre sommeil



APRÈS LE PETIT-DÉJEUNER

Votre niveau d'énergie



APRÈS LE DÉJEUNER

Votre niveau de satiété



Nous vous recommandons de noter vos évaluations sur un carnet/téléphone afin de pouvoir suivre leur évolution. A vous de jouer !

◆ Références

- Konstantinidou, V., & Jamshed, H. (2022). Editorial: Chrononutrition and health. *Nutrients*, 14(24), 5248. <https://www.mdpi.com/2072-6643/14/24/5248>
- Franzago, M., Alessandrelli, E., Notarangelo, S., Stuppa, L., & Vitacolonna, E. (2023). Chrononutrition: Circadian rhythm and personalized nutrition. *Nutrients*, 16(14), 2332. <https://www.mdpi.com/2072-6643/16/14/2332>
- Yu, Z., & Ueda, T. (2024). Early time-restricted eating improves weight loss while preserving muscle: An 8-week trial in young women. *Nutrients*, 17(13), 2135. <https://www.mdpi.com/2072-6643/17/13/2135>
- Franzago, M., et al. (2025). Chrononutrition and metabolic health. *Current Nutrition Reports*. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s13679-025-00610-6.pdf>
- Longo, V. D., et al. (2021). Intermittent and periodic fasting, longevity and disease. *Journal of Clinical Investigation*, 131(1), e148286. <https://www.jci.org/articles/view/148286>
- Thaiss, C. A., et al. (2014). Transkingdom control of microbiota diurnal oscillations promotes metabolic homeostasis. *Cell*, 159(3), 514–529. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23357955/>
- Wu, G., et al. (2024). Chrononutrition and gut health: Exploring the relationship between meal timing and the gut microbiome. *Nutrients*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39519556/>
- Voigt, R. M., et al. (2019). Circadian rhythmicity of the gut microbiome. *Gut Microbes*, 10(2), 1–11. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6492024/>
- Maukonen, J., & Saarela, M. (2021). Human gut microbiota: Does diet matter? *Proceedings of the Nutrition Society*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7832891/>
- Wilkinson, M. J., et al. (2024). Time-restricted eating and cardiometabolic health. *JAMA Network Open*, 7(4), e241153. <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2825747>
- Lowe, D. A., et al. (2020). Effects of time-restricted eating on weight loss. *JAMA Network Open*, 3(12), e2035150. <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2821153>
- Institut national de la santé et de la recherche médicale (INSERM). (s.d.). Chronobiologie. <https://www.inserm.fr/dossier/chronobiologie/>