

Le jeûne intermittent : un allié naturel contre le psoriasis et l'inflammation chronique

Laurent TURLIN, Ph. D (c)

Une nouvelle étude indienne publiée en 2025 (*Indian Dermatology Online Journal*) remet en lumière le potentiel du jeûne intermittent (16:8) dans la gestion de maladies chroniques inflammatoires, comme le psoriasis en plaques sévère.

Voici le lien de l'étude en question :

https://journals.lww.com/idoj/fulltext/2025/05000/efficacy_of_intermittent_fasting_in_the_management.4.aspx

Mais ce que révèle cette recherche va bien au-delà de la dermatologie.

Étude clinique :

Jeûne + traitement conventionnel = synergie thérapeutique

120 adultes atteints de psoriasis sévère (PASI \geq 10) ont été répartis en deux groupes :

- Un groupe recevant uniquement du méthotrexate, traitement conventionnel de référence.
- Un second groupe recevant le même traitement associé à un jeûne intermittent 16:8 (8h d'alimentation, 16h de jeûne chaque jour).

Résultats après 28 semaines :

- Amélioration plus marquée du psoriasis dans le groupe jeûne (54,4 % en rémission contre 36 % dans le groupe classique).
- Diminution significative du poids, du tour de taille et des marqueurs d'inflammation vasculaire (VEGF, IL-6, hsCRP).
- Le jeûne a permis à de nombreux patients de maintenir leur rémission même après l'arrêt du traitement médicamenteux.

Que peut-on en retenir ?

Cette étude montre que le jeûne intermittent :

- Est sûr, bien toléré et efficace en complément des traitements classiques.
- Agit non seulement sur la peau, mais aussi en profondeur sur le terrain inflammatoire et métabolique.
- Participe activement à la régulation de l'immunité, de la glycémie et du poids, trois piliers majeurs dans les maladies chroniques.

Et dans notre pratique ?

Ce type de recherche renforce ce que nous observons en pratique clinique : l'intégration ciblée d'approches naturelles (comme le jeûne intermittent, la restriction glucidique, l'acupuncture et l'auriculothérapie) peut amplifier les effets des traitements classiques tout en allégeant leur usage à long terme.

Chez certains sujets, le corps entre dans une phase de rééquilibrage systémique, où l'inflammation diminue, l'énergie revient et les symptômes régressent naturellement.

Le jeûne intermittent n'est pas une simple tendance : c'est une véritable stratégie thérapeutique validée par la science, à intégrer intelligemment dans une approche personnalisée, globale et respectueuse de la personne.

Si vous voulez un rééquilibrage concernant la peau, digestion, douleurs, fatigue ; je vous invite à découvrir ce que l'accompagnement métabolique et énergétique peut transformer dans votre quotidien.