

Régime cétogène : il combat la tumeur cancéreuse sans affamer le patient

Un régime alimentaire pauvre en sucre et riche en matières grasses, a fait ses preuves dans le traitement de l'épilepsie, les crises sont moins fréquentes et même disparaissent chez certains. Ce régime cétogène s'avère également bénéfique pour les malades du cancer. Malheureusement, trop peu de gens sont au courant. La grande spécialiste en la matière, pionnière du régime cétogène, apporte des explications convaincantes sur les processus biochimiques qui interviennent avec un bénéfice indéniable pour le malade.



Régime

cétogène : il combat la tumeur cancéreuse sans affamer le patient

Ulrike Kämmerer est professeur et docteur en biologie humaine. En collaboration avec son équipe du CHU pour femmes de Wurtzbourg (Allemagne), elle mène des recherches en immunologie de la biologie tumorale.

Son équipe est à l'origine de l'une des premières études cliniques portant sur l'alimentation cétogène chez les malades du cancer. Elle a donné des explications détaillées sur ces travaux à la revue allemande *LCHF Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung*.

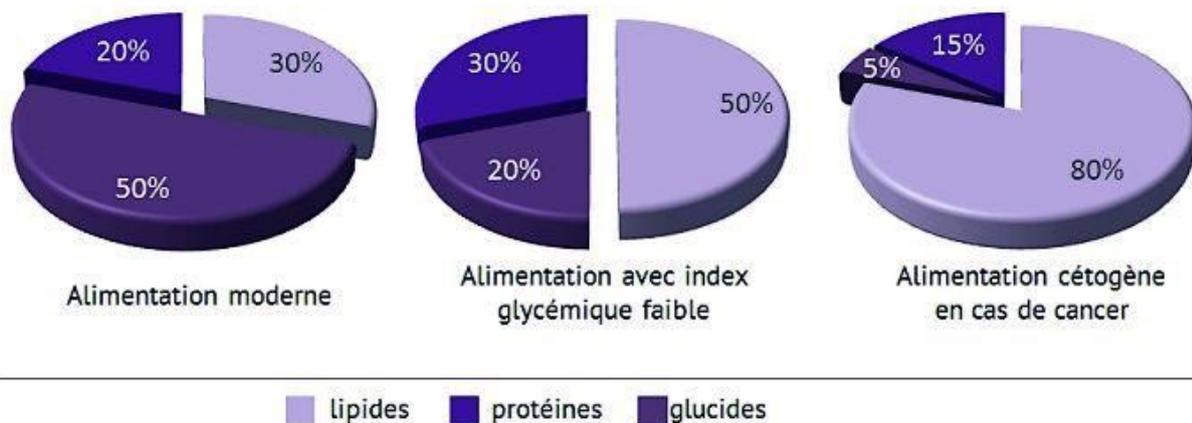
Pas de miracle, mais...

Lorsqu'une personne est confrontée à un diagnostic de cancer, deux questions se posent très vite à elle : « Quels sont les recours thérapeutiques ? » et « Que puis-je faire moi-même pour guérir ? »

Le Pr. Kämmerer veut éviter l'excès d'optimisme, ou une interprétation erronée de ses travaux. Elle précise donc différents points. Les patients demandent notamment s'il existe une alimentation ayant une action ciblée contre le cancer. Ou mieux encore, qui permette d'affamer le cancer. En l'état actuel des connaissances, la réponse à ces deux questions est très clairement non. Aucun mode d'alimentation n'agit de façon ciblée – comme une chimiothérapie – et fiable contre les cellules cancéreuses. Et on ne peut affamer les tumeurs qu'en laboratoire, c'est impossible chez les patients.

Pourtant de nombreux patients en Allemagne suivent un régime dit « cétogène »

Pr U.K. : Oui, car la bonne nouvelle, c'est que ce mode d'alimentation spécifique permet réellement d'aider les malades du cancer et d'accompagner leurs traitements médicaux. Malheureusement, cette alimentation est encore peu connue, voire franchement méconnue.



L'alimentation cétogène peut soutenir le processus de récupération d'un organisme atteint par un cancer, souvent caractérisé par l'inflammation et une forte résistance à l'insuline. En apportant à l'organisme du patient beaucoup de matières grasses et peu de glucides, elle peut le fortifier sans pour autant « nourrir » le cancer. Le régime cétogène est un mode d'alimentation qui, depuis plus d'un siècle, a été fréquemment décrit dans la littérature scientifique en rapport avec des personnes atteintes de cancer. En outre, il est utilisé avec succès depuis presque un siècle dans le traitement de l'épilepsie. Pour les malades du cancer, un de ses grands avantages réside dans le fait qu'il permet d'éviter la perte de masse corporelle, et tout particulièrement la fonte musculaire.

En quoi consiste le régime cétogène ?

Le régime cétogène est un mode d'alimentation très riche en matières grasses (env. 80 % des calories consommées chaque jour sont issues de lipides) et très pauvre en glucides (20 à 40 g par jour selon le seuil de tolérance de chacun), qui permet à l'organisme de modifier son métabolisme sans être pour autant affamé.

Ce régime se caractérise par l'apparition de corps appelés « cétones » dans le sang et les urines. Le foie produit des cétones à partir des matières grasses à chaque fois que l'organisme a jeûné durant plus d'une journée, ou qu'il a absorbé une quantité suffisante de calories issues de matières grasses sans que celles-ci ne soient accompagnées de glucides.

Pourquoi le régime cétogène est-il utilisé pour lutter contre l'épilepsie ?

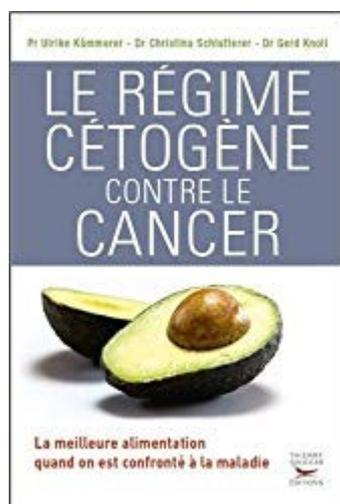
Lorsqu'on ne fournit pas de sucre à l'organisme, ce sont les cétones qui fournissent au cerveau l'énergie dont il a besoin. Les cellules cérébrales sont très friandes de ces cétones grâce auxquelles elles sont particulièrement performantes – c'est peut-être pour cela que le régime cétogène est souvent très efficace chez les épileptiques, dont les crises diminuent ou disparaissent même tout à fait.

Les muscles et les organes peuvent, eux, puiser leur énergie directement dans les acides gras provenant soit des réserves de graisse corporelle, soit d'aliments riches en graisses comme le beurre, les fruits à coque, les huiles et autres. Ils n'ont donc pas besoin des cétones. En théorie, une grande partie des cellules cérébrales pourraient elles aussi fonctionner en exploitant les acides gras. Cependant, à l'intérieur des cellules, les acides gras brûlent avec une efficacité relativement faible et de façon assez sale : ils ont besoin de beaucoup d'oxygène, produisent de grandes quantités de radicaux libres et d'espèces réactives liées à l'oxygène (ERO) nocifs pour les cellules, et leur production d'énergie est relativement lente.

Ces trois facteurs les rendent inaptes à fournir suffisamment vite l'énergie dont notre cerveau, organe extrêmement actif et sensible, a besoin. En revanche, la combustion des cétones dans les mitochondries s'avère extrêmement efficace – plus encore que celle du glucose –, très rapide et très propre – car elle produit peu d'ERO. On peut comparer ce processus au fonctionnement d'un moteur de voiture. Les moteurs les plus simples fonctionnent parfaitement avec de l'essence ordinaire. Les voitures équipées d'un moteur puissant exigent, elles, du Super, et les voitures de Formule 1 fonctionnent même avec un carburant de qualité encore supérieure, un genre de « super Super » – elles avanceraient au ralenti si on les faisait rouler à l'essence ordinaire. En tant que « cellules de Formule 1 » de notre organisme, les cellules de notre cerveau ne peuvent pas fonctionner en brûlant des acides aminés (qui équivalent à l'essence ordinaire) : il leur faut au moins du Super (le glucose) ou, encore mieux, de l'essence pour Formule 1 (les cétones).

En quoi les personnes atteintes de cancer peuvent-elles bénéficier de ce régime ?

Les acides gras sont le fournisseur d'énergie idéal pour toutes les cellules de notre corps hormis celles du cerveau. Les malades du cancer ont besoin de quantités particulièrement importantes de matières grasses pour préserver leur masse musculaire et conserver suffisamment de force physique.



[Le livre qui explique tout sur le régime cétogène](#)

En effet, le cancer modifie le métabolisme de telle façon que les muscles réagissent moins bien au signal de l'insuline. À l'instar des diabétiques, les malades du cancer deviennent ainsi insulino-résistants, ce qui a pour conséquence d'amoindrir de plus en plus la capacité de leurs muscles à exploiter le sucre comme source d'énergie. Lorsque leurs cellules manquent de sucre et ne disposent pas, en compensation, de suffisamment d'acides gras, les personnes s'affaiblissent et s'épuisent vite. Cette situation, les malades du cancer sont malheureusement nombreux à la connaître.

Contrairement au sucre, les acides gras peuvent pénétrer dans les cellules sans être dépendants de l'insuline. Et lorsque l'on met suffisamment de matières grasses à disposition d'un organisme, comme c'est le cas dans le cadre d'un régime pauvre en glucides et riche en matières grasses ou d'un régime cétogène, les muscles retrouvent de l'énergie – y compris en cas d'insulino-résistance avérée. Tous les sportifs d'endurance connaissent ce phénomène : c'est le mode « brûlage de graisses » qui permet de courir un marathon sans être obligé d'absorber en permanence des aliments très riches en sucre.

Qu'en est-il des cellules cancéreuses ?

Les recherches menées jusqu'à présent indiquent que la croissance des cellules cancéreuses nécessite de très grandes quantités de sucre. Ces cellules ne peuvent exploiter efficacement ni les matières grasses, ni les cétones : ces dernières bloquent leur croissance. Et lorsque, comme c'est souvent le cas pour les cellules cancéreuses, leurs mitochondries sont endommagées, elles ne peuvent pas non plus exploiter les cétones pour produire de l'énergie.

Le régime cétogène est-il bien toléré ?

Passer d'une alimentation classique à une alimentation cétogène riche en matières grasses est un bouleversement des habitudes. Cependant, les données cliniques ont montré que, bien qu'il soit très strict, ce mode d'alimentation est bien toléré par l'organisme et s'avère réellement efficace. Il y a donc de bonnes raisons de prendre sérieusement en considération le régime cétogène en accompagnement des thérapies anti-cancer.

Dans les cas où un régime 100 % cétogène n'est pas envisageable pour le patient (parce qu'il ne veut pas, par exemple, se priver d'un verre de bière occasionnel ou de fruits), il est recommandé d'avoir au moins recours, soit à un régime pauvre en glucides et riche en matières grasses de type Atkins ; soit au régime IG avec lequel on élimine au maximum les aliments à Index Glycémique élevé en privilégiant ceux qui ont un Index Glycémique bas, autrement dit de bien trier ses glucides. Ces régimes alimentaires seront en tout cas plus bénéfiques pour le patient que l'alimentation dite « saine » prônée par les organismes officiels, qui limite la plupart des graisses.

Menu cétogène en pratique

L'entrée : Salade de poulet vinaigrette coco (pour 4 personnes)

- Coupez 100g de filets de poulet en très fines lamelles. Faites mariner avec 100 ml d'huile d'olive, 1 cuillère à café d'épices tandoori, du sel, du poivre 1 heure au frais.
- Puis faites cuire le poulet avec sa marinade environ 10 minutes dans une poêle. Réservez au frais.

- Coupez 2 gros avocats en fines lamelles et arrosez-les de quelques gouttes d'un citron vert.
- Réalisez un assaisonnement en mélangeant 200 ml de lait de coco, 50 g de noix de coco râpée, le jus de citron vert et un peu de son zeste. Assaisonnez et mélangez.
- Dressez vos assiettes en commençant par la salade, puis ajoutez l'avocat, le poulet, les 40 g de graines germées et assaisonnez.

Le plat : Magret de canard sauce au mascarpone épicé (pour 3 personnes)

- Faites dorer un gros magret de canard (400 g) salé et poivré, côté peau, dans une poêle chaude, contenant 100 ml d'huile de colza, pendant 5 minutes puis retournez-le et poursuivez la cuisson pendant 3 minutes. Retirez le magret du feu et réservez-le.
- Baissez le feu et ajoutez dans la poêle 210 g de mascarpone battu en crème et 1 cuillère à café d'un mélange d'épices pour pain d'épices. Laissez mijoter à grosses bulles 5 minutes.
- Tranchez le magret en fines lamelles et déposez-le dans la sauce.

Le dessert : Panna cotta vanille et baies rouges

- Égrainez une gousse de vanille.
- Faites chauffer 500 ml de crème fleurette avec 100 g de groseilles et 5 g d'édulcorant.
- Faites tremper 3 feuilles de gélatine 5 minutes dans de l'eau froide.
- Dès que la crème montre ses premiers frémissements, sortez-la du feu et ajoutez-y les feuilles de gélatine essorées, et remuez. Le mélange doit être très homogène.
- Versez la préparation dans des moules individuels et réservez au frais pendant au moins trois heures.
- Démoulez et déposez des groseilles sur le dessus.

Cet exemple de repas est proposé par Magali Walkowicz

Retrouvez d'autres recettes cétoènes dans

<https://www.psychologies.com/Nutrition/Equilibre/Regimes/Livres/Ceto-cuisine-150-recettes-cetogenes>

de Magali Walkowicz, éd Thierry Souccar, 2015.

Source : <https://www.lanutrition.fr/bien-dans-son-assiette/les-regimes-sante/le-regime-cetogene/le-regime-cetogene-est-encore-trop-peu-connu-des-malades-du-cancerq>

paru sur lanutrition.fr

[https://www.mieux-vivre-autrement.com/regime-cetogene-il-combat-la-tumeur-cancereuse-sans-affamer-le-patient.html?](https://www.mieux-vivre-autrement.com/regime-cetogene-il-combat-la-tumeur-cancereuse-sans-affamer-le-patient.html?fbclid=IwAR1t_vGTeRqamDju9NJvIjabdJiRW3vwQBcrsSN0WD0NI1UBC0gIMAAaFjrI)

[fbclid=IwAR1t_vGTeRqamDju9NJvIjabdJiRW3vwQBcrsSN0WD0NI1UBC0gIMAAaFjrI](https://www.mieux-vivre-autrement.com/regime-cetogene-il-combat-la-tumeur-cancereuse-sans-affamer-le-patient.html?fbclid=IwAR1t_vGTeRqamDju9NJvIjabdJiRW3vwQBcrsSN0WD0NI1UBC0gIMAAaFjrI)