

Le régime cétogène

lanutrition.fr/le-regime-cetogene



Profil	Riche en graisses et pauvre en glucides
Principe	Limiter tous les glucides (féculents, aliments sucrés, fruits) et privilégier les graisses. L'objectif est de diminuer les réserves de glycogène (sucre) afin de produire des corps cétoniques comme source d'énergie alternative.
Points forts	<ul style="list-style-type: none">• Satiété• Perte de poids rapide par mobilisation des graisses corporelles
Points faibles	<ul style="list-style-type: none">• Déficit possible en certains minéraux et vitamines lorsque le régime est strict, constipation, risque potentiel de calcul rénal• Contraignant et restrictif

Qu'est-ce que le régime cétogène ?

Le régime cétogène est une alimentation pauvre en glucides et riche en lipides qui s'écarte donc des habitudes de consommation humaines et des recommandations pour la population générale.

LaNutrition recommande depuis 2006 les pourcentages d'apports caloriques suivants : **40 à 55% pour les glucides, 30 à 40% pour les graisses (lipides), et 15 à 29% pour les protéines.**

De leur côté, après avoir longtemps conseillé un régime très riche en glucides (50 à 55%), et pauvre en graisses (30 à 35%) les autorités sanitaires françaises ont fait récemment des préconisations qui se rapprochent de celles de LaNutrition, soit 40 à 55% des apports caloriques sous forme de glucides, 35 à 40 % sous forme de lipides et 10 à 20 % sous forme de protéines.

Or dans l'alimentation cétogène, on parle de **70 à 80% de lipides, 20 à 25% de protéines et 5 à 10% de glucides (20 à 50 grammes de glucides par jour).**

Ce mode d'alimentation restreint les glucides pour obliger le corps à utiliser les lipides comme source d'énergie, fabriquer des corps cétoniques (acétoacétate, bêta-hydroxybutyrate) et donc parvenir à la

cétose (lorsque le corps utilise principalement des corps cétoniques comme source d'énergie). La cétose a des effets thérapeutiques : outre l'épilepsie, elle pourrait être utile contre le diabète ; elle est aussi expérimentée pour traiter certains cancers et maladies neurodégénératives (Parkinson, Alzheimer). Les mécanismes d'action ne sont pas encore élucidés.

Lire aussi : "Le régime cétogène est encore trop peu connu des malades du cancer"

Pour la petite histoire

À l'époque de la Rome antique, on considérait que les épileptiques étaient habités par le démon. On les enfermait donc dans une pièce pendant quelques jours sans nourriture, et les patients étaient améliorés. Au fil des siècles, le jeûne est devenu une méthode de traitement de l'épilepsie, avec aussi ses inconvénients : on ne peut pas faire mourir de faim un patient pour le guérir durablement.

En 1921 le médecin américain Russell Wilder a cherché à diminuer voire supprimer les crises chez les enfants épileptiques sans passer par un jeûne. Il a trouvé qu'un régime très gras conduit à la production de corps cétoniques comme dans le jeûne. Et le régime a ainsi été utilisé avec succès dans cette indication jusqu'à la mise au point de médicaments contre l'épilepsie à la fin des années 1940.

Le régime cétogène a connu un regain d'intérêt dans les années 1990, notamment pour soigner les enfants qui restaient réfractaires aux médicaments contre l'épilepsie. Aujourd'hui les applications de ce régime sont plus nombreuses et les études se multiplient.

Lire aussi : Alzheimer: Nicole, 77 ans, revit grâce au régime cétogène

Qu'en dit la recherche ?

Le régime cétogène est **une version stricte du régime Atkins (low carb)**. Ce dernier faisant perdre du poids, il est naturel de penser que le régime cétogène, malgré ses apports en graisses, est efficace aussi pour mincir.

De nombreuses études ont été réalisées avec des personnes obèses ou en surpoids. Dans une étude, les chercheurs ont relevé une perte de 7 kg en 4 semaines puis de 5 kg 8 semaines plus tard. Ils ont suivi le régime pendant un an et ont diminué de 5 points environ leur indice de masse corporelle.

Une méta-analyse de 2013 a conclu que **les régimes de type cétogène sont plus efficaces que les régimes pauvres en graisses pour maigrir**.

Comment ça marche ?

Comment expliquer qu'un régime riche en graisses fasse maigrir ? En fait, on ne sait pas très bien et plusieurs hypothèses ont été avancées :

- diminution de l'appétit due à des changements induits par le régime sur les hormones de la satiété ou à des effets directs des cétones
- augmentation de la dépense énergétique pour continuer à produire du glucose à partir des protéines via un processus métabolique appelé néoglucogénèse
- diminution de l'insuline et donc du stockage de l'énergie sous forme de graisses corporelles, et au contraire utilisation des graisses corporelles.

En pratique

Ce régime étant très restrictif et demandant beaucoup de rigueur, il n'est probablement pas fait pour tout le monde, même s'il fonctionne. [Le Nouveau régime Atkins](#) est plus accessible.

Pour plus de détails : [La diète cétogène : un régime thérapeutique](#)

Une journée de diète cétogène-type

Matin :

Bulletproof café (café avec de l'huile de coco et/ ou du beurre)

Omelette au fromage

Midi :

Salade verte assaisonnée (éviter le vinaigre balsamique mais mettre beaucoup d'huile)

Steak haché à 15%MG

Curry de légumes verts

Yaourt à la grecque

Collation :

3 à 4 noix du Brésil

Thé sans sucre

Dîner :

Velouté champignons-mascarpone

Blanquette de veau

1 carré de chocolat noir 90%

Plus de menus et de recettes dans «[Le grand livre de l'alimentation cétogène](#) », "[Céto Cuisine](#)" et "[100 aliments céto à volonté](#)".

Références

[Sumithran P, Proietto J. Ketogenic diets for weight loss: a review of their principles, safety and efficacy. Obesity research and clinical practice. 2008;2:1-13.](#)

[Bueno NB, de Melo IS, de Oliveira SL, da Rocha Ataide T. Very-low-carbohydrate ketogenic diet v. low-fat diet for long-term weight loss: a meta-analysis of randomised controlled trials. Br J Nutr. 2013 Oct;110\(7\):1178-87.](#)