

Manger gras pour perdre du poids, le crédo du régime cétogène

 topsante.com/minceur/regime-cetogene-611179

May 4, 2016

Découvrez le nouveau site 



© iStock

Par Julie Martory Le 04 mai 2016 à 09h03 mis à jour 24 mars 2017 à 12h13

Pauvre en glucides et enrichi en lipides (ou matières grasses), le régime cétogène est basé sur le principe que l'organisme va aller puiser dans ses réserves de gras pour produire de l'énergie. Que faut-il en penser ? Comment se pratique ce régime ? Y a-t-il des risques pour la santé ?

Le régime - ou diète - cétogène se réfère à la cétose, un état où l'organisme va, en l'absence de glucides, puiser dans les matières grasses pour fabriquer de petites molécules appelées cétones ou corps cétoniques qui vont alors servir d'énergie. « *Il s'agit de pousser l'organisme à fabriquer sa propre énergie à partir du gras* », résume Magali Walkowicz, diététicienne-nutritionniste. En somme, on change de carburant : du mode glucides on passe en mode lipides.

Mange-t-on plus gras avec un régime cétogène ?

« *Le régime cétogène, c'est beaucoup de lipides, juste ce qu'il faut de protéines et très peu de glucides, explique la diététicienne. Chaque personne est différente, mais en adoptant la règle des 3/1 (3 grammes de lipides pour 1 gramme de non-lipides), on arrive généralement à entrer en cétose.* » Traduction : c'est la fête du gras !

Beurre, fromage, crème fraîche, charcuteries, oléagineux, huiles végétales, graisse de canard, yaourts, poissons gras, avocat... : tous sont autorisés. « On évite cependant les graisses cuites, on limite les produits laitiers à 2 par jour, on veille à assurer un bon ratio oméga 3/oméga 6 avec des poissons gras, de l'huile de colza ou de lin, des graines de lin, et un bon apport en oméga 9 avec de l'huile d'olive », précise la spécialiste. La priorité est également donnée aux graisses contenant des triglycérides à chaînes moyennes (TCM) qui favorisent le passage à l'état de cétose. La championne en la matière : l'huile de coco. Côté protéines, « on est dans un régime normoprotéiné, avec un apport de 0,8 g à 1 g/kilo de poids ». C'est en revanche du côté des glucides que l'on fait le grand ménage, car un apport glucidique très faible est la condition *sine qua non* pour entrer en cétose. On oublie les fruits, à l'exception des baies rouges (50 g par jour max), on fait une croix sur les céréales et féculents et l'on privilégie les légumes pauvres en glucides : salade, champignons, chou-fleur, chou chinois, céleri-branché, endive.

« Il est conseillé de se faire accompagner par un spécialiste pour vérifier la bonne tolérance de l'organisme et l'absence de carences. »

Une journée type avec le régime cétogène

- **Au lever** : un verre d'eau avec un jus de citron.
- **Petit déjeuner** : céto muesli (oléagineux + graines de lin moulues + copeaux de chocolat à 85 %), 10 cl de lait d'amande, un « bulletproof coffee » (1 café noir sans sucre + 10 g de beurre clarifié + 1 cl d'huile de coco).
- **Déjeuner** : salade verte (huile de colza, vinaigre), steak haché avec poêlée de champignons (huile d'olive), 1 carré de chocolat à 85 %.
- **Goûter** : smoothie aux fruits rouges, tofu soyeux et 1 cuillerée à café d'huile de coco.
- **Dîner** : saumon fumé, poivrons marinés, 1 yaourt de soja nature additionné d'1 cuillerée à café de noix de coco râpée et d'1 cuillerée à café d'huile de coco.

À quoi sert le régime cétogène ?

À l'origine, il est médical. L'état de cétose présente en effet des vertus thérapeutiques utilisées depuis longtemps chez les enfants épileptiques et, plus récemment, chez les patients atteints d'Alzheimer ou de Parkinson. « Mais aujourd'hui, son utilisation la plus courante est avec les patients atteints du cancer », observe la diététicienne. Pourquoi ? Tout simplement parce que les cellules cancéreuses, qui ont besoin de s'alimenter à l'instar de toutes les cellules, sont incapables de se nourrir des cétones, d'où l'idée d'adopter ce régime pour les « affamer ».

La diète cétogène sort peu à peu de ce cadre thérapeutique et certains diététiciens l'utilisent dans un but minceur. L'intérêt : sortir du cercle infernal du yoyo de la glycémie, générateur de défringales, et du stockage des graisses, et brûler un max de graisses.

« Il faut cependant être rigoureux sur les quantités ingérées pour forcer le corps à puiser dans ses réserves de gras pour produire son énergie. »

C'est compatible avec le sport ?

Nombre de culturistes utilisent le régime cétogène en version cyclique, en période de sèche. Mais pour le sportif d'endurance, les cétones fournissent-elles une énergie aussi fiable que le glycogène ? Selon une récente étude parue dans la revue « Metabolism Clinical and Experimental », chez les coureurs, cette alimentation boosterait l'élimination des graisses pour des performances équivalentes. Ces résultats sont tout de même différents en fonction du niveau sportif ou de la corpulence, et d'autres études sont nécessaires pour valider la bonne qualité de cette filière énergétique. Ce qui est certain en revanche, c'est que « l'alimentation cétogène permet de maintenir une glycémie stable et donc d'éviter les baisses d'énergie souvent fatales aux sportifs », observe Magali Walkowicz. Le léger apport en protéines peut cependant poser problème pour maintenir la masse musculaire, « mais si l'on part sur de l'hyperprotéiné, il faudra revoir le calcul des apports énergétiques pour bien atteindre l'état de cétose », précise la pro. Et le

temps que l'organisme soit « céto adapté », on fait une croix sur le sport, car nausées, fatigue et maux de tête sont fréquemment au rendez-vous.

Merci à Magali Walkowicz, diététicienne-nutritionniste, auteure de « Céto cuisine », et « Le Compteur de glucides », éd. Thierry Souccar (2015), 22 € et 7,99 €.

Pour aller plus loin

[Le régime DASH contre l'hypertension... et les kilos !](#)

[Le régime low carb, un régime sans sucres](#)

Tweeter

[Que penser du régime cétogène ?](#)

Partager cet article

Les guides TopSanté

Sur le même sujet



[Maladie d'Alzheimer : le régime cétogène serait bénéfique pour le cerveau](#)



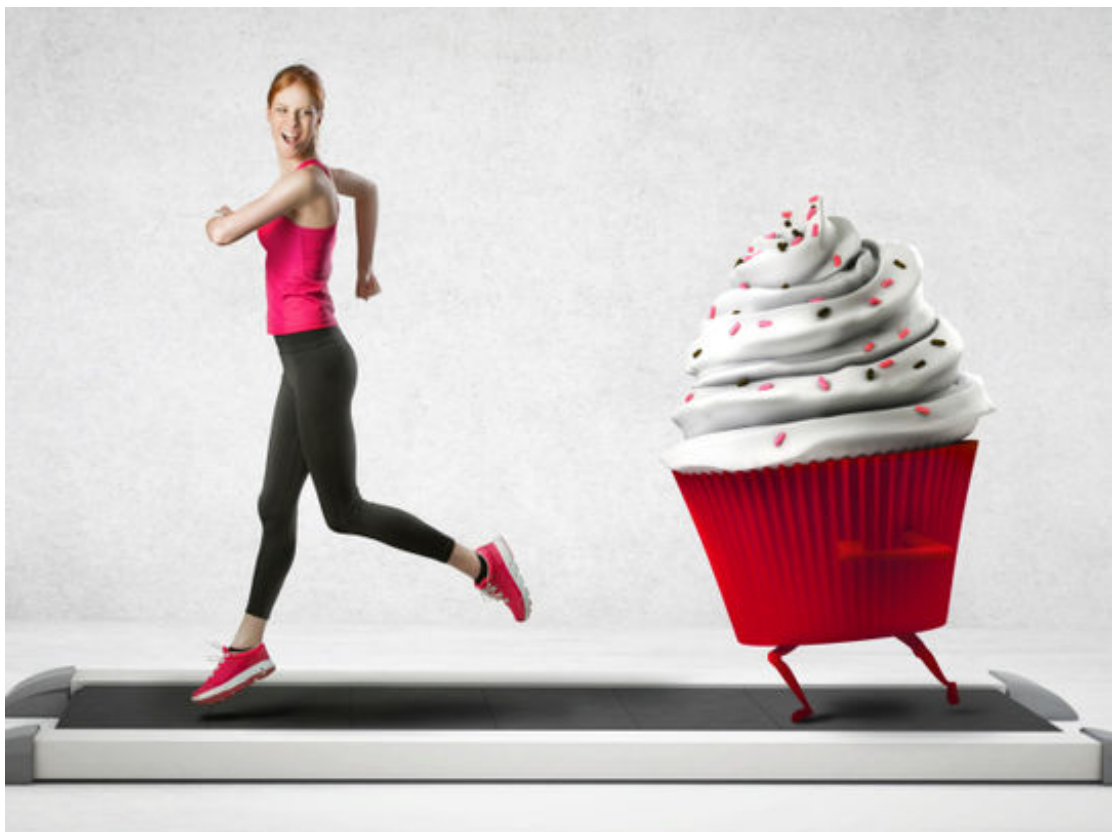
Maladie de Crohn : et si le régime cétogène était bénéfique ?



Glaucome : le régime cétogène contre la cécité



Le régime cétogène limiterait les risques de schizophrénie



Le Low Carb, zoom sur un régime sans sucre



Une semaine de menus Carb cycling



Epilepsie : l'alimentation pourrait réguler les crises



Le succès d'un régime dépendrait de notre ADN



Les 10 questions santé que vous avez posé le plus souvent à Google