

La diète cétogène, qu'est-ce que c'est ?

thierrysouccar.com/nutrition/info/la-diete-cetogene-quest-ce-que-cest-2275

Epilepsie, Alzheimer, cancer



Le régime cétogène (très pauvre en glucides, riche en graisses) est suivi par des épileptiques, des patients ayant eu un diagnostic de cancer (voir le livre [Le régime cétogène contre le cancer](#)), mais aussi les personnes souffrant de maladies neurodégénératives, comme le propose le Dr Michèle Serrand dans [Maladie d'Alzheimer, et s'il y avait un traitement ?](#) C'est un régime thérapeutique intéressant, mais assez contraignant.

La diète cétogène est un régime très particulier utilisé à des fins thérapeutiques depuis plus de 90 ans. Elle a été longuement étudiée et testée (avec succès) dans les épilepsies de l'enfant. Elle est aujourd'hui prescrite à de très nombreux patients épileptiques, enfants comme adultes, y compris dans des hôpitaux français comme Necker. Cette diète connaît aujourd'hui un regain d'intérêt en raison de son potentiel thérapeutique dans d'autres maladies neurologiques comme la maladie d'Alzheimer, la maladie de Parkinson, les lésions cérébrales lors des [accidents vasculaires cérébraux \(AVC\)](#), mais aussi le diabète et [le cancer](#).

[Témoignage : Ma vie après un cancer et avec l'alimentation cétogène](#)

Un régime qui mime les effets du jeûne

Au cours du jeûne, le taux de glucose dans le sang diminue (hypoglycémie). Le glucose est le nutriment majeur des muscles mais surtout du cerveau. Le corps s'adapte à la privation de nourriture (et donc de glucose) en mobilisant ses réserves d'énergie : il puise dans le tissu graisseux des graisses que le foie transforme en corps cétoniques. Lors d'un jeûne, les corps cétoniques sont produits en assez grande quantité ; après trois jours de jeûne, l'énergie au niveau des neurones provient pour un tiers des corps cétoniques.

Malheureusement un jeûne complet entraîne une fonte musculaire et ne pouvait évidemment pas constituer une solution durable. En 1921, le Dr Russell Wilder (Mayo Clinic, Minnesota) a mis au point la diète dite cétogène. Il s'agit d'un régime alimentaire très pauvre en glucides et riche en graisses qui produit un effet similaire à celui du jeûne dans l'organisme, à savoir la formation de corps cétoniques.

En quoi consiste cette diète ?

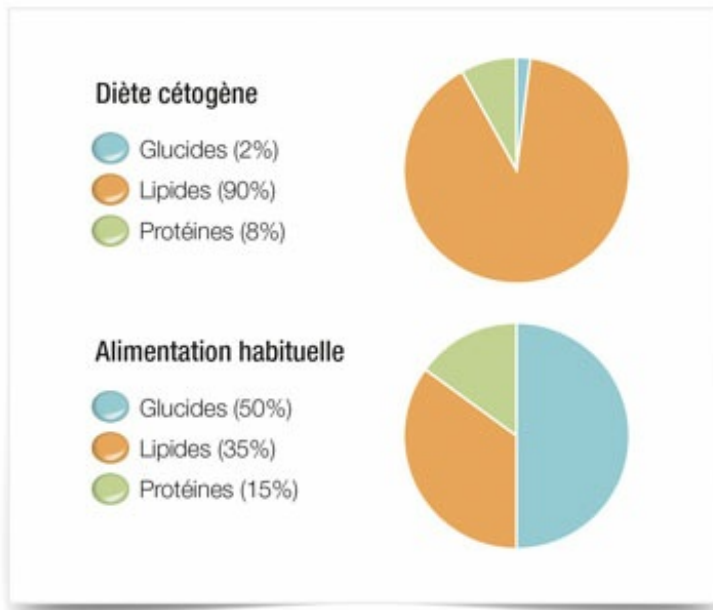
Nous tirons notre énergie de notre nourriture et principalement de trois catégories d'aliments :

- les glucides : amidons (pomme de terre, riz, blé et autres céréales), sucre, fruits et légumes ;

- les graisses (ou lipides) : huiles, beurre, margarine, crème fraîche, noix ;
- les protéines : viande, volaille, poisson, œuf, laitages.

Notre alimentation aujourd'hui comprend, en calories, à peu près **50 % de glucides, 35 % de graisses et 15 % de protéines**.

À l'inverse, la diète cétogène comporte très peu de glucides. Elle est constituée presque exclusivement de graisses et de protéines (à la dose de 1 g par kg de poids corporel), l'objectif étant non plus de tirer notre énergie du glucose mais des graisses via les corps cétoniques. Dans la diète cétogène, l'alimentation doit compter environ **90 % de lipides, 8 % de protéines et 2 % de glucides**



Du fait du déséquilibre du régime, il est nécessaire d'avoir des apports supplémentaires en vitamines, calcium, potassium, etc. La diète cétogène nécessite un suivi médical rapproché car elle peut avoir des effets secondaires gênants.

À quoi ressemble un repas cétogène ?

Vous trouverez dans *Maladie d'Alzheimer, et s'il y avait un traitement ?* des exemples de repas cétogènes. Dans *Le régime cétogène contre le cancer* vous aurez également des recettes, mais plus encore dans *Céto-cuisine*, le guide de la diététicienne-nutritionniste spécialiste du cétogène, Magali Walkowicz. Notez que les menus de la phase de démarrage du *Nouveau Régime Atkins* sont également valables.

Exemple d'une journée cétogène, extrait du livre de Magali Walkowicz : au petit déjeuner, bulletproof coffee (café avec huile de coco), oeufs brouillés au curry; au déjeuner, salade d'endives aux noix et roquefort, confit de canard, haricots verts; au dîner, asperges vinaigrette, soufflé au fromage et paprika, chocolat chaud onctueux.

Quels effets secondaires ?

Pendant les premiers jours, on peut ressentir de la fatigue, des maux de tête, des nausées, une difficulté à se concentrer. Mais ces effets secondaires ne durent généralement pas. Par la suite, peuvent apparaître des crampes et de la constipation. Des cas de calculs rénaux chez des enfants épileptiques qui suivaient

ce régime ont été rapportés. Pour prévenir ces effets secondaires, il faut boire beaucoup, veiller aux apports en magnésium et potassium (quitte à prendre des suppléments), et consommer suffisamment de fibres.

Comment s'y mettre ?

Mieux vaut dans un premier temps suivre un régime low carb (pauvre en glucides) puis passer progressivement au cétogène. Il est préférable de se faire accompagner par un diététicien-nutritionniste qui connaît bien ce régime.

A lire aussi

Solutions liées

- Alimentation cétogène
- Minceur

à découvrir