

Les avantages pour la santé du régime cétogène

On peut facilement être sceptique ou balayer d'un geste les régimes cétogènes comme n'étant qu'une nouvelle mode alimentaire de plus. Après tout, nous vivons dans une société toujours obsédée par la dernière tendance (et nous en avons vues de toutes les couleurs, n'est-ce pas ?). Mais cette approche alimentaire, si on la suit de manière appropriée, n'a en fait rien d'un régime et s'appuie sur la biochimie, et non sur le « buzz ».

Les bienfaits de cette manière de manger vont au-delà de l'amincissement (même si c'est un avantage indéniable !). Chacun de nous possède une biochimie unique et les résultats de cette approche se manifesteront de façon différente et à différents niveaux, mais presque tout le monde peut y puiser des bienfaits sur tous les tableaux.

LA FONCTION MITOCHONDRIALE

Votre corps a besoin de carburant pour produire de l'énergie. La majeure partie des gens est habituée à faire le plein de glucides grâce à un bon gros plat de pâtes ou bien grignote des barres de céréales pour se donner un coup de fouet. Personne ne nie le fait que le sucre apporte une énergie immédiate mais il vous lâche aussi très rapidement.

La cétose nous renvoie aux racines de notre ADN cellulaire, à notre état naturel. À la naissance, nous dépendons des graisses, du lait maternel, pour notre énergie et notre développement, et non de céréales raffinées ou de sucre. Nous débutons notre vie en cétose et nous en éloignons lentement, influencés par les produits sucrés et travaillés⁹.

Les mitochondries sont la centrale énergétique des cellules de notre corps. Leur principale fonction est la respiration cellulaire, c'est-à-dire qu'elles stockent les nutriments, tels que le glucose, et les désagrègent en les transformant en énergie.

L'adénosine triphosphate (ATP) est une molécule utilisée par nos cellules pour l'énergie produite par les aliments métabolisés. Une unité de sucre produit trente-six molécules d'ATP, tandis qu'une unité de graisses en produit quarante-huit. En bref, les graisses nous fournissent beaucoup plus d'énergie que le sucre. Il a été démontré que le régime cétogène augmente la biogénèse mitochondriale, c'est-à-dire la production de nouvelles mitochondries¹⁰. Est-ce que vous vous souvenez du *Ice Bucket Challenge*¹ ? Il visait à l'origine à soutenir la recherche sur la sclérose latérale amyotrophique, également appelée SLA ou maladie de Charcot. Les personnes qui en souffrent ont tendance à avoir une fonction mitochondriale réduite, mais le régime cétogène peut améliorer cette dernière¹¹.

1. Un défi consistant à se filmer en train de se verser un seau rempli de glaçons sur la tête puis diffuser la vidéo sur les réseaux sociaux (N.d.T.).

LA RÉDUCTION DE L'INFLAMMATION

Les cétones telles que le bêta-hydroxybutyrate ne sont pas seulement une forme de carburant, elles sont également des molécules de signalisation et des modulateurs épigénétiques, qui forgent et soutiennent les mécanismes anti-inflammatoires. L'inflammation systémique chronique est le facteur de base de presque tous les problèmes de santé. Lorsqu'on creuse en profondeur sur diverses maladies, on observe qu'elles tendent toutes à avoir une chose en commun : l'inflammation. Anxiété, dépression, fatigue, cardiopathies et problèmes auto-immuns semblent n'avoir aucune relation entre eux et pourtant leurs racines remontent toutes à l'inflammation.

Pour être clair, il ne s'agit pas de quelque chose de négatif en absolu. Lorsque vous contractez un virus ou vous coupez, l'inflammation aiguë survient pour réparer les tissus endommagés et aider à chasser l'intrus. Mais un état inflammatoire chronique qui dure dans le temps, tel une forêt qui brûle constamment, alimente la maladie. Souvenez-vous du principe de Boucles d'Or que nous avons évoqué précédemment. Il peut aussi être appliqué à l'inflammation. Trop peu et votre corps ne parviendra pas à se défendre, trop et il s'attaquera lui-même, comme on peut le voir avec les maladies auto-immunes.

Aujourd'hui, il existe près d'une centaine de maladies auto-immunes reconnues, et une quarantaine d'autres possédant une composante auto-immune. Ces chiffres continueront sans nul doute à croître à mesure que la science découvrira des éléments d'autres maladies. C'est triste à dire, mais nous vivons l'ère de l'auto-immunité. Mais parce que quelque chose est répandu partout, cela ne signifie pas que ce soit normal – ni que nous ne puissions rien y faire.

On estime que, rien qu'aux États-Unis, cinquante millions de personnes ont reçu un diagnostic de maladie auto-immune¹². Dans une grande partie des cas, le critère de diagnostic officiel s'appuie sur le fait que le système immunitaire du patient a déjà détruit une quantité considérable de ses propres anticorps. Par exemple, la destruction de 90 % des glandes surrénales est la base du diagnostic d'insuffisance surrénalienne ou maladie d'Addison¹³. Il existe également des dommages importants des systèmes neurologiques et digestifs utilisés comme paramètres pour diagnostiquer une auto-immunité neurologique, telle que la sclérose en plaques (SEP), ou intestinale comme l'intolérance au gluten.

Mais ce nombre gigantesque de cas d'inflammations auto-immunes n'est pas apparu du jour au lendemain, il représente le dernier stade d'un processus bien plus large, qui comporte trois phases :

1. **Auto-immunité silencieuse.** Les résultats d'analyses de laboratoire sont positifs à certains anticorps, mais il n'y a pas de symptôme évident.

2. **Réactivité auto-immune.** Les résultats d'analyses de laboratoire sont positifs à certains anticorps et le patient présente des symptômes.
3. **Maladie auto-immune.** L'organisme a connu des dommages suffisamment importants pour qu'on puisse poser un diagnostic et le patient peut souffrir d'un grand nombre de symptômes potentiels.

Dans mon centre de médecine fonctionnelle, je reçois de nombreux patients qui en sont au deuxième stade : pas suffisamment malades pour recevoir un diagnostic mais subissant tout de même les effets de la réactivité auto-immune. Ce genre de personnes va souvent de docteur en docteur, avec des piles d'analyses et de médicaments, mais sans encore aucun symptôme clair à signaler. Ces personnes s'entendent en général répondre : « Bien, vous développerez certainement un lupus d'ici quelques années, revenez lorsque ce sera le cas ».

Mais quel sens cela a-t-il d'attendre d'être suffisamment malades pour recevoir un diagnostic avant de tenter quelque chose ? Surtout lorsque, arrivés à ce stade, la seule solution est souvent de prendre des stéroïdes ou des médicaments immunosuppresseurs. On peut faire beaucoup mieux, et la médecine fonctionnelle, qui traite le corps en utilisant le pouvoir thérapeutique de la nutrition, ouvre la voie.

Le régime cétogène fait des miracles pour le contrôle des mécanismes responsables de l'inflammation chronique. Par exemple, le facteur Nrf2 contrôle l'expression des gènes antioxydants et détoxifiants, outre influencer la fonctionnalité cellulaire et l'inflammation. Lorsqu'il est actif à des niveaux optimaux, l'inflammation s'apaise ; lorsque ses niveaux sont bas, elle augmente. Les cétones produites par la cétose nutritionnelle renforcent le facteur Nrf2 et la IL-10, une efficace interleukine avec des fonctions anti-inflammatoires qui désamorcent les cytokines pro-inflammatoires¹⁴.

Lorsque vous êtes à l'état de cétose, les cétones que votre corps produit et utilise comme carburant sont des sortes de super-héros anti-inflammatoires, le bêta-hydroxybutyrate (BHB) travaille sur l'inflammation en inhibant l'inflammasome NLRP3 – une protéine inflammatoire activée par les infections, les tissus abîmés ou les déséquilibres métaboliques – impliqué dans d'innombrables maladies auto-immunes inflammatoires¹⁵.

En outre, le BHB active l'AMPK, absolument capitale dans la régulation de l'équilibre énergétique, et parvient à réduire l'inflammation en inhibant le processus inflammatoire NF-kB dans l'organisme¹⁶. Le BHB possède sur la douleur et l'inflammation un effet analogue à celui du médicament non-stéroïdien ibuprofène, inhibant l'enzyme COX-2¹⁷.

On distingue COX-1 et COX-2 ; l'ibuprofène les bloque toutes les deux, mais c'est la seconde qui est responsable de nos troubles inflammatoires. La première est présente sur les parois intestinales et c'est pour cela que l'ibuprofène a été associé à une plus grande perméabilité intestinale. La cétose nous permet de profiter d'effets analogues à ceux du médicament mais sans l'impact négatif sur le système digestif et le foie.

DÉCLENCHER L'AUTO-NETTOYAGE !

Autre bienfait du régime cétogène : l'augmentation de l'autophagie¹⁸. Littéralement, ce mot signifie « se manger soi-même ». C'est le système par lequel votre corps se nettoie et se régénère de manière naturelle. Durant ce processus, les cellules saines partent en chasse de celles malades, dysfonctionnelles ou abîmées, puis les mangent et les recyclent pour obtenir de l'énergie et se renouveler. C'est une autre manière de rendre les cellules plus fortes et plus efficaces et l'état de cétose est un jeûne intermittent (vous en apprendrez davantage plus loin), ce sont les deux meilleures manières de favoriser l'autophagie. Maintenir ce processus à un niveau salubre et actif est une façon de garantir l'équilibre des niveaux d'inflammation et de prévenir l'accélération du vieillissement et les maladies. En voilà un bon programme !

LES AMÉLIORATIONS NEUROLOGIQUES

Environ 25 % du cholestérol qui se trouve dans votre corps est situé dans votre cerveau¹⁹ et, souvenez-vous, le cerveau est composé à 60 % de graisses²⁰. Essayez d'y penser, plus de la moitié de votre cerveau est constitué de graisses ! Tout ce qu'on nous a toujours enseigné, la conviction que « moins il y a de graisses, mieux c'est »

—
De nouvelles et intéressantes recherches montrent que le régime cétogène peut être plus efficace que certains des plus puissants médicaments contre les problèmes cérébraux.
—

fini par priver notre cerveau de ce dont il est réellement constitué. Ce n'est pas une coïncidence si nombre des effets secondaires potentiels des statines – les médicaments qui font baisser le cholestérol – sont justement des problèmes cérébraux et des pertes de mémoire²¹.

L'intestin et le cerveau se forment dans le ventre maternel du même tissu foetal et leur lien spécial ne se dissout jamais, il dure la vie entière à travers l'axe intestin-cerveau et le nerf vague. 95 % de la sérotonine, le neurotransmetteur du bonheur, sont produits et emmagasinés dans l'intestin, donc on ne peut pas nier que ce dernier influence la santé de notre cerveau²².

L'intestin est également surnommé le « second cerveau » dans la littérature médicale, et un pan entier de la recherche, appelé modèle cytokinique de la fonction cognitive, est consacré à examiner comment l'inflammation chronique et une santé précaire de l'intestin peuvent influencer directement les fonctions cérébrales²³.

Mesurer l'inflammation

Si vous souhaitez vérifier votre état inflammatoire, voici des examens de laboratoire que vous pouvez demander :

PCR

La protéine C-réactive est une protéine inflammatoire. C'est également utile pour mesurer la IL-6, une autre protéine pro-inflammatoire. Elles sont toutes deux associées à des problèmes inflammatoires chroniques. Leur niveau optimal se situe autour de 1 mg/l.

Homocystéine

Cet acide aminé inflammatoire est corrélié aux cardiopathies, à la destruction de la barrière hémato-encéphalique et à la démence ; il est également communément présent chez les sujets frappés de maladies auto-immunes. Son niveau optimal est inférieur à 7 $\mu\text{mol/l}$.

Composition du microbiome

Votre microbiome est constitué de trilliards de bactéries et levures présentes dans l'intestin, dans la bouche et sur la peau. Il faut évaluer l'état de santé du microbiome intestinal, où se trouvent 80 % de notre système immunitaire et qui peut être la source de nombreuses inflammations chroniques.

Perméabilité intestinale

Cet examen du sang recherche les anticorps contre les protéines qui gèrent vos parois intestinales (occludine et zonuline) ainsi que les toxines bactériennes, connues sous le nom de lipopolysaccharides (LPS), qui peuvent générer de l'inflammation dans le corps.

Réactivité auto-immune multiple

Cet examen montre si le système immunitaire produit des anticorps contre les autres parties du corps, telle que le cerveau, la thyroïde, l'intestin et les surrénales. Les analyses ne sont pas effectuées pour fournir un diagnostic de maladie auto-immune mais pour chercher des preuves possibles d'une activité auto-immune/inflammatoire anormale.

Réactivité croisée

Ces tests sont utiles à ceux qui souffrent de sensibilité au gluten et ont opté pour un régime qui n'en comporte pas, ou au moins désensibilisant, mais qui présentent encore des problèmes digestifs, de la fatigue et des symptômes neurologiques. Dans ces cas, des protéines alimentaires relativement saines – telles

que les céréales sans gluten, les œufs, les produits laitiers, le chocolat, le café, le soja et les pommes de terre – peuvent être confondus avec du gluten par le système immunitaire, déclenchant ainsi l'inflammation. Pour le système immunitaire de ces personnes, c'est comme si elles n'avaient jamais cessé de manger du gluten.

Test de méthylation

La méthylation est la grande super-autoroute biochimique qui génère un système immunitaire, un cerveau, des hormones et un intestin sains. C'est un processus qui se produit des milliards de fois par seconde dans votre corps, et s'il ne fonctionne pas bien, vous non plus. Les mutations des gènes de la méthylation, tels que MTHFR, sont

significativement associées à l'inflammation auto-immune. Par exemple, j'ai une double mutation au gène MTHFR C677t, ce qui signifie que mon corps n'est pas capable de maintenir à un faible niveau la source d'inflammation qu'est l'homocystéine. J'ai également des problèmes auto-immuns hérités des deux branches de ma famille. Connaissant mes faiblesses génétiques, je peux porter une attention particulière au soutien de mon organisme et limiter le plus possible mes facteurs de risque. Par exemple, je dois être rigoureux dans ma consommation de légumes à feuilles vertes et riches en soufre, tels que les choux et brocolis, qui favorisent le processus de méthylation. Je dois également prendre des compléments de vitamines du groupe B sous forme méthylée.

L'inflammation chronique ne conduit pas seulement à une plus grande perméabilité intestinale mais aussi à la destruction de la barrière hémato-encéphalique. Lorsque cette protection est compromise, votre système immunitaire finit par être en surchauffe et cela mène à l'inflammation cérébrale²⁴. Cet état peut diminuer la fréquence de décharge des neurones du lobe frontal chez les personnes souffrant de dépression²⁵ et les antidépresseurs peuvent donc se révéler inefficaces, ne pouvant plus jouer leur rôle. Ce même stress oxydatif inflammatoire des cellules hypothalamiques du cerveau est un facteur potentiel de confusion mentale²⁶.

De nouvelles et intéressantes recherches montrent que le régime cétogène peut être plus efficace que certains des plus puissants médicaments contre les problèmes cérébraux, en particulier dans les cas d'autisme, de trouble de déficit de l'attention/hyperactivité (TDAH), de troubles bipolaires, de schizophrénie, d'anxiété et de dépression²⁷. Grâce au régime cétogène, nous pouvons non seulement atténuer l'inflammation de l'axe intestin-cerveau mais aussi améliorer le microbiome intestinal²⁸.

Les cétones ont l'avantage de parvenir à traverser la barrière hémato-encéphalique en fournissant un carburant efficace au cerveau, lui garantissant lucidité mentale et amélioration de l'humeur. Cela s'ajoute à leur fonction anti-inflammatoire naturelle, deux propriétés thérapeutiques capitales lorsqu'on a affaire aux lésions cérébrales traumatiques (LCT) et aux maladies neurodégénératives²⁹.

Les triglycérides à chaîne moyenne (MTC) présents dans la noix de coco (une option salubre pour les apports en graisses du régime cétotarien) augmentent le taux de bêta-hydroxybutyrate et, comme on l'a démontré, améliorent la mémoire chez les personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer³⁰ et protègent de la neurodégénérescence ceux qui souffrent de la maladie de Parkinson³¹. Les régimes riches en graisses polyinsaturées, surtout issues de poissons (mais pas de poissons d'élevage), sont associées à une réduction de 60 % de la maladie d'Alzheimer³². Une autre étude sur des patients souffrant de Parkinson a mis en évidence que leurs conditions s'étaient améliorées de 43 % au bout d'un mois à peine de régime cétogène³³. D'autres études ont démontré que l'approche cétogène améliorait les symptômes de l'autisme³⁴. Tout cela comparativement au fait que les régimes à fort contenu en glucides ont prouvé qu'ils augmentaient les risques d'Alzheimer et autres conditions neurodégénératives³⁵.

Les lésions cérébrales traumatiques représentent un autre domaine neurologique pour lequel une alimentation cétogène peut apporter des bienfaits. Lorsqu'une personne souffre d'une LCT, elle peut manifester une altération du métabolisme du glucose et de l'inflammation, qui se stabilisent l'une comme l'autre grâce à un régime cétogène riche en bonnes graisses³⁶.

La cétose augmente aussi le facteur neurotrophique dérivé du cerveau (BDNF) qui protège les neurones existants et favorise la croissance des nouveaux – un autre bienfait neurologique³⁷.

Dans sa phase initiale, la recherche moderne sur les régimes cétogènes se concentrait sur le traitement de l'épilepsie³⁸. Les enfants épileptiques qui suivaient cette alimentation étaient plus lucides, se comportaient mieux et avaient une meilleure fonction cognitive que ceux qui étaient traités avec des médicaments³⁹. Cela est dû à l'augmentation de la fonction mitochondriale, à la réduction du stress oxydatif et à l'augmentation des niveaux d'acide gamma-aminobutyrique (GABA) qui entraîne une réduction des crises. Ces mécanismes peuvent également apporter des bienfaits à ceux qui souffrent de confusion mentale, d'anxiété ou de dépression⁴⁰.

LA SANTÉ MÉTABOLIQUE

Brûler des cétones plutôt que du glucose aide à maintenir la glycémie à des niveaux optimaux, cela signifie que l'approche alimentaire cétogène est particulièrement positive pour ceux qui souffrent de troubles métaboliques, de diabète et pour ceux qui ont du mal à perdre du poids.

L'insulinorésistance, cette anomalie hormonale négative dont nous avons parlé précédemment, est la clé des troubles liés à la glycémie et finit par engendrer le chaos dans l'organisme, au risque d'en arriver à des cardiopathies, une prise de poids et du diabète. Comme nous l'avons vu, les graisses salubres sont une forme d'énergie plus puissante que le glucose. Le régime cétogène fait baisser les niveaux d'insuline, réduit l'inflammation et améliore la sensibilité des récepteurs de l'insuline, aidant ainsi le corps à fonctionner de la manière prévue. Les résultats initiaux de certaines études ont démontré que les symptômes du diabète de type 2 pouvaient être réversibles en seulement dix semaines grâce à un régime cétogène⁴¹.

On a mené des recherches extrêmement intéressantes qui ont mis en relation les niveaux de glycémie avec la maladie d'Alzheimer, si bien que certains experts ont commencé à surnommer cette pathologie le *diabète de type 3*. Avec l'augmentation de la glycémie et de l'insulinorésistance, on a également une plus grande dégénérescence de l'hippocampe, le centre de la mémoire du cerveau⁴². C'est pour cette raison que ceux qui souffrent de diabète de types 1 et 2 ont de plus grands risques de développer la maladie d'Alzheimer. Une raison de plus pour surveiller ses niveaux de glycémie et faire en sorte que le cerveau brûle des cétones.

(Si vous souhaitez connaître votre niveau de glycémie, reportez-vous aux analyses de laboratoire que je conseille à mes patients du monde entier, à la page 35).

DOMPTER SA FAIM ET MAIGRIR

La perte de poids est l'une des principales raisons qui poussent les personnes à prendre en considération le régime cétogène. Puis, dès qu'elles le débudent elles découvrent immédiatement les autres incroyables bienfaits de cette alimentation. Et bien entendu, son extraordinaire efficacité dans la gestion du poids est indéniable. D'innombrables études ont démontré que le régime cétogène génère moins de sensation de faim⁴³ et que ceux qui le suivent sont de meilleure humeur que ceux qui suivent d'autres régimes⁴⁴. Quand avez-vous entendu quelqu'un dire pour la dernière fois qu'il était heureux d'être au régime ? Eh bien, la bonne humeur est un facteur qui aide à suivre rigoureusement son plan alimentaire⁴⁵.

LA SANTÉ CARDIAQUE

Nous ne pouvons passer à côté du point crucial dans ce contexte : les cardiopathies. Comment consommer autant de graisses peut-il être bon ? Eh bien, voici comment : en faisant baisser les triglycérides et les LDL oxydés, un plan alimentaire à forte teneur en bonnes graisses peut de fait réduire les risques de cardiopathies en limitant les plaques d'athérome générées par la construction des lipoprotéines⁴⁶. Vous avez déjà souffert d'une crise cardiaque ? Il a été démontré que le régime cétogène aidait à récupérer progressivement⁴⁷.

LUTTE ET PRÉVENTION CONTRE LE CANCER

Malheureusement, l'*American Cancer Society* considère que, rien qu'en une année, 1,5 million de personnes se verront diagnostiquer un cancer⁴⁸. Notre ADN est demeuré le même pendant des milliers d'années et n'a pas eu le temps de s'adapter aux changements alimentaires et environnementaux rapides et radicaux et qui déclenchent maintenant des prédispositions génétiques comme jamais auparavant.

De nombreuses cellules cancéreuses dépendent du glucose pour grandir et pour leur métabolisme, un phénomène connu sous le nom d'effet Warburg⁴⁹. D'innombrables études ont démontré que le régime cétogène pouvait favoriser la réduction de la taille des tumeurs et freiner la croissance de divers cancers, parmi lesquels ceux de l'estomac⁵⁰, des poumons⁵¹ et de la prostate⁵². Même pour de graves tumeurs du cerveau, telles que l'astrocytome⁵³, ou des cancers du système nerveux tels que le glioblastome multiforme⁵⁴, l'approche cétogène s'est révélée capable de réduire le développement du cancer.

L'un des mécanismes les plus importants de ce plan alimentaire active l'AMPK, qui parvient à supprimer la croissance des tumeurs et à inhiber la protéine (mTOR) responsable de l'accélération de la croissance et de la division cellulaire. On a mené diverses recherches afin de démontrer la corrélation entre la gestion du processus lié à la mTOR et la réduction de différents types de tumeurs⁵⁵.

GESTION DU SYNDROME DES OVAIRES POLYKYSTIQUES (SOPK)

Le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) est une maladie métabolique corrélée à une anomalie dans le métabolisme du glucose et des androgènes. Ce trouble hormonal frappe environ 10 % des femmes et cause de nombreux problèmes, tels que des difficultés à perdre du poids et des troubles liées à la fertilité⁵⁶. Le régime cétogène peut aider à réguler la sensibilité à l'insuline et représente donc un bon traitement naturel pour cette maladie⁵⁷.

Problèmes potentiels du régime cétogène

Le régime cétogène a attiré l'attention grâce aux bienfaits qu'il a démontré au niveau neurologique, sur la perte de poids et la régulation de la glycémie, entre autres avantages. Mais se nourrir ainsi à long terme peut également comporter quelques pièges.

DES MACRONUTRIMENTS AUX DÉPENDS DE LA QUALITÉ

Ce n'est pas parce qu'un aliment particulier est « cétogène » qu'il est sain ou qu'il offre un quelconque bénéfice à votre corps.

Il existe sans nul doute de nombreux produits optimaux sur le marché qui portent sur leur étiquette la mention « adapté au régime cétogène ». Je connais moi-même certains produits exceptionnels qu'on désigne comme adaptés à ce régime, tels que l'huile pure d'avocat. Mais le problème qu'on rencontre souvent est lié aux traitements que les aliments subissent et à certains produits confectionnés qui n'ont rien de bon.

Lorsqu'on se concentre sur cette alimentation, on risque facilement de trop se focaliser sur les macronutriments, au point d'en négliger la qualité des aliments. Pour nombre de ceux qui suivent le régime cétogène, il suffit que les produits rentrent dans leur calcul de macronutriments et ils les achètent. Et cela nous mène à consommer des aliments pro-inflammatoires tels que les produits laitiers et viandes

industrielles ou édulcorants artificiels, qui peuvent abîmer notre intestin et nous rapprocher des maladies inflammatoires chroniques ou de problèmes de santé en dépit de nos bonnes intentions.

TROP DE PRODUITS LAITIERS

Dans le régime cétogène standard, les produits laitiers sont l'un des principaux composants, mais nous aident-ils véritablement à atteindre une santé optimale ? Vous avez sûrement grandi avec la conviction que le lait vous faisait du bien. Il contient des protéines et du calcium et comme beaucoup d'entre nous l'associent à l'alimentation des bébés, on le considère comme un aliment sain. Après tout, il est bon pour le corps, non ? Mais pour de nombreuses personnes et pour diverses raisons, les produits laitiers sont inflammatoires ; et d'ailleurs, avec le gluten, ils figurent parmi les aliments potentiellement les plus inflammatoires de notre alimentation, ainsi que parmi les allergisants les plus communs⁵⁸. L'inflammation due aux allergènes contenus dans les produits laitiers, ou intolérance au lactose, afflige des millions de personnes et engendre gaz intestinaux, ballonnements, diarrhée, acné, douleurs articulaires et eczéma⁵⁹.

La caséine, protéine présente dans les produits laitiers, en est la principale responsable. La bêta-caséine, le type le plus courant, se divise en deux sous-catégories : A1 et A2. Dans le lait conventionnel qu'on trouve en supermarché, la sous-catégorie A1 est la plus présente car la majorité des vaches des États-Unis possèdent des mutations des gènes de la caséine dues à des milliers d'années de croisements. Malheureusement, la bêta-caséine A1 déclenche des problèmes digestifs et inflammatoires.

Et, comme si cela ne suffisait pas, une grande partie des vaches élevées aux États-Unis est soumise à des traitements hormonaux et antibiotiques, vit dans des conditions malsaines et est nourrie au maïs plutôt qu'à l'herbe, aliment naturel des vaches depuis des millénaires. Leur lait est ensuite pasteurisé et homogénéisé, et on en retire les graisses. Afin de remédier au manque de propriétés nutritives, on ajoute des vitamines synthétiques en cherchant à simuler ce que la nature avait déjà intégré dans la composition originelle et complète de cet aliment.

Le problème avec la majorité des produits laitiers de nos jours n'est pas dû à l'aliment en soi mais à ce que nous avons fait aux vaches. Il n'y a donc rien d'étonnant à ce qu'ils provoquent autant de dommages dans la population ; c'est le fait qu'ils constituent l'un des principaux composants du régime cétogène standard qui amplifie le problème.

C'est pour cela que le plan cétotarien recommande d'utiliser le ghee, ou beurre clarifié. La clarification du beurre, issu de vaches alimentées à l'herbe, supprime la caséine et ne laissant que les bonnes graisses, qui sont généralement mieux tolérées.

L'ÉLIMINATION DES ALIMENTS VÉGÉTAUX

Il existe une équivoque commune chez ceux qui suivent le régime cétogène : celle selon laquelle les végétaux doivent être largement éliminés. Puisqu'il s'agit d'une approche alimentaire à faible teneur en glucides et que les végétaux en contiennent parfois pas mal, j'ai vu des foules de personnes bien intentionnées qui craignaient d'en consommer. Malheureusement, ainsi, ils contournent involontairement les phytonutriments et prébiotiques nécessaires à un microbiome intestinal sain.

Il a été démontré que les régimes riches en graisses et pauvres en fibres végétales favorisaient l'inflammation⁶⁰ : lorsque les bactéries Gram négatif s'insinuent dans le microbiome, elles déclenchent une condition inflammatoire appelée endotoxémie métabolique. Ces bactéries contiennent des lipopolysaccharides (LPS), ou endotoxines bactériennes, dans leur paroi cellulaire. Lorsque les LPS entrent dans la circulation sanguine à cause de la perméabilité intestinale, cela augmente l'inflammation dans tout le corps. Les régimes à hautes teneurs en fibres, en revanche, comme celui cétotarien, nourrissent nos bonnes bactéries, qui produisent des métabolites bénéfiques et favorisent la réduction de l'inflammation⁶¹.

Autre problème corrélé au régime cétogène, la perte d'électrolytes, tels que le sodium, le magnésium, le calcium et le potassium, due à l'élimination naturelle de liquides qui étaient auparavant retenus. Si le sodium peut être facilement récupéré en assaisonnant les plats au sel marin, pour le potassium c'est plus compliqué si on ne consomme pas de végétaux – et il est important pour la fonction cellulaire ainsi que la santé du cœur, du cerveau et des reins.

Les sources les plus communes et abondantes de potassium incluent les aliments suivants :

- Avocat : 1067 mg pour 1 avocat entier
- Épinards : 839 mg pour 1 tasse
- Patates douces : 855 mg pour 1 grosse patate
- Kale : 329 mg pour ½ tasse
- Citrouille : 896 mg pour 1 tasse.

Le magnésium est également un nutriment vital dont votre corps a besoin pour aller bien. En effet, c'est le quatrième minéral le plus abondant dans l'organisme et il est nécessaire à plus de trois cents importantes réactions biochimiques dans le corps⁶². Il existe de nombreux facteurs qui peuvent entraîner des carences en magnésium, dont des problèmes intestinaux et des aliments cultivés dans des terrains appauvris, mais les choix alimentaires représentent le principal élément.

On estime qu'entre 50 et 90 % de la population souffre de carences en magnésium. Le manque de cet important minéral peut entraîner de la confusion mentale⁶³, des hémicrânes⁶⁴, de l'anxiété et de la dépression⁶⁵ et peut favoriser les problèmes thyroïdiens, car le magnésium est indispensable à la production des hormones thyroïdiennes⁶⁶. Puisque chaque cellule de votre corps a besoin d'hormones thyroïdiennes pour fonctionner, vous pouvez comprendre les problèmes à long terme qui découlent de cette carence.

Tout comme pour le potassium, on puise les plus grandes quantités de magnésium dans les végétaux, dont :

- Épinards : 157 mg pour 1 tasse
- Bettes : 154 mg pour 1 tasse
- Avocat : 58 mg pour 1 fruit moyen.

VIANDES TRANSFORMÉES OU CONVENTIONNELLES

Voici qui va faire plaisir aux amateurs de bacon ! Dans le régime cétogène standard, la viande maigre est exclue, tandis que toutes les parties grasses sont recommandées, à condition bien sûr que la qualité soit au rendez-vous. Si l'on ne comprend pas pleinement ce que renferment les aliments que nous choisissons, nous pouvons avoir tendance à faire des excès de viande. Après tout, il existe bien peu de régimes à part celui cétogène standard qui autorisent la consommation de graisses et de viande dans de telles proportions. Mais manger des viandes non biologiques et issues d'animaux nourris avec des produits industriels provoque de l'inflammation et est largement associé aux cancers et autres problèmes de santé.

La viande transformée telle que le saucisson, le bacon, la viande séchée et les saucisses, a été associée à des risques de tumeurs et autres maladies, et consommer ce genre de produits n'est pas bon pour la santé, même s'ils contiennent peu de glucides et beaucoup de graisses⁶⁷.

Il existe des personnes qui, pour des raisons génétiques ou à cause de problèmes intestinaux, se sentent mieux en mangeant moins de viande, même biologique. C'était une raison de plus pour moi de concevoir le régime cétotarien – pour ceux qui souhaitent profiter de tous les bienfaits sur la santé de la cétose mais pour qui la viande rouge n'est pas bonne (ou ceux qui préfèrent l'éviter).

Comme nous le verrons, il existe un moyen de profiter des bienfaits de l'approche cétogène en évitant ses pièges. Mais jetons d'abord un œil aux régimes végétaux standards tels qu'ils sont généralement proposés.