

## INTRODUCTION

### La méthode Keto : de quoi s'agit-il ?

**G**wyneth Paltrow en parle. Halle Berry également. Kourtney Kardashian tout autant. LeBron James ne jure que par elle. Sans compter Megan Fox, Adriana Lima ou Vanessa Hudgens. Méthode Keto, régime cétogène, *ketogenic diet*, alimentation céto... On lui donne bien des noms, mais on parle de la même chose, et souvent pour en dire du bien : perte de poids, régulation de l'appétit, stabilisation des niveaux d'énergie, diminution des fringales, etc.

Pour présenter les choses simplement, la méthode Keto est une inversion totale de la façon dont l'Occidental moyen a l'habitude de manger. En effet, alors que la diète quotidienne moderne des Européens et des Nord-Américains fait la part belle aux glucides

en tentant de faire disparaître les lipides à grand renfort de produits « 0 % », le régime cétogène révolutionne complètement ce type d'alimentation en organisant la répartition suivante :

- 75 % des calories issues des lipides (matières grasses)
- 20 % des calories issues des protéines
- 5 % des calories issues des glucides (sucres et féculents)

Si vous ne comprenez qu'une partie de ces histoires de nutriments, tout est expliqué dans le chapitre 1. Mais en tout cas, vous l'aurez remarqué, ça fait beaucoup de lipides !

Si vous avez toujours entendu que manger des lipides risque de vous envoyer au cimetière, le chapitre 3 apportera des réponses à vos questions et vos angoisses. Car ce n'est pas du tout le cas : manger de cette façon provoque la cétose, un état métabolique dans lequel votre corps brûle les graisses au lieu des glucides en guise de carburant. Pour cela, votre foie convertit les acides gras de votre alimentation en corps cétoniques (ou cétones), une source d'énergie plus efficace et plus durable.

## Le régime cétogène, pour quoi faire ?

Même si certaines stars du show-business présentent la méthode Keto comme la dernière innovation nutritionnelle pour perdre du poids, c'est loin d'être le cas : le régime cétogène, il existe depuis environ un siècle... et il n'avait rien à voir avec un régime amincissant ! Développé dans les années 1920, il servait à l'origine à traiter les personnes atteintes d'épilepsie, le docteur Russell Wilder ayant découvert qu'une augmentation des taux de cétones dans le sang entraînait moins de crises d'épilepsie chez les patients.

D'ailleurs, c'est toujours un traitement recommandé aujourd'hui pour traiter les enfants atteints d'épilepsie et qui ne répondent pas bien aux médicaments antiépileptiques<sup>1</sup>.

Néanmoins, la méthode Keto est devenue populaire auprès du grand public, car plusieurs études scientifiques ont démontré qu'elle permet non seulement une perte de poids rapide, mais aussi une réduction de l'inflammation du corps en général<sup>2</sup>.

---

1. <https://www.epilepsysociety.org.uk/ketogenic-diet>

2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4124736/>

De plus, de nombreux athlètes d'endurance ont commencé à l'utiliser pour améliorer leurs performances, ainsi que des entrepreneurs américains, en affirmant qu'ils avaient beaucoup plus d'énergie grâce à cette alimentation cétogène.

Si on s'en tient à la science, il existe au moins trois principales raisons qui expliquent cet engouement...

### *La perte de poids*

La méthode Keto entraîne généralement une perte de poids à la fois rapide et substantielle<sup>1</sup> qui se fait sans trop de peine, car la sensation de faim reste limitée.

Si vous êtes un geek de la biologie, cela s'explique par un mécanisme biochimique : les corps cétoniques limitent la sécrétion de la ghréline (l'hormone de la faim) tout en augmentant la production de cholécystokinine (l'hormone qui induit la satiété<sup>2</sup>).

Dès lors, une perte d'appétit facilite le fait de s'abstenir de manger, ce qui encourage d'autant

---

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23651522>

2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25402637>

plus la perte de poids, puisque le corps est amené à puiser dans ses réserves de graisse pour obtenir de l'énergie. Par ailleurs, il est utile de noter que, puisque vous videz vos stocks de glycogène corporel (le sucre mis en réserve dans votre foie et vos muscles), vous perdez aussi de l'eau, ce qui se voit rapidement sur la balance.

### *Le regain d'énergie*

La cétose aide le cerveau à créer plus de mitochondries, qui sont une sorte de petits réacteurs nucléaires au sein des cellules<sup>1</sup>.

Là aussi, c'est votre biochimie qui est à l'œuvre : les mitochondries produisent de l'énergie en contribuant à l'essentiel de la production d'ATP cellulaire à travers la  $\beta$ -oxydation, le cycle de Krebs et la chaîne respiratoire dans le cadre de la phosphorylation oxydative. Si vous ne comprenez pas tous ces barbarismes, aucune importance ! Retenez seulement que, si vous avez plus d'énergie dans vos cellules, vous avez tout simplement plus d'énergie tout au long de la journée.

---

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16807920>

## *La réduction de l'inflammation*

Tous les mécanismes d'action de la méthode Keto ne sont pas encore complètement élucidés, mais il est prouvé que c'est un mode d'alimentation qui a une forte action anti-inflammatoire, ce qui pourrait vous protéger contre les principales maladies dégénératives telles que la maladie d'Alzheimer et le cancer<sup>1</sup>.

De même, une étude publiée en 2017 dans le magazine *Nature* a révélé que le régime cétogène peut réduire l'inflammation du cerveau après une blessure, ce qui contribue à faciliter la récupération et limiter les séquelles<sup>2</sup>.

## Le régime cétogène, quelles conséquences ?

Si les vertus de la méthode Keto sont nombreuses, le fait est que certains effets secondaires peuvent être désagréables, voire dangereux...

---

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4124736>

2. <https://www.nature.com/articles/s41467-017-00707-0>

## Le Keto flu

Si votre alimentation est riche en glucides et que vous passez du jour au lendemain à un régime cétogène, vous risquez de ressentir des symptômes désagréables : insomnie, migraine, irritabilité, nausée...

Les Anglo-Saxons nomment cela le *Keto flu*, car on peut avoir l'impression d'avoir la grippe. Néanmoins, aucune maladie à craindre de ce côté-là ; c'est simplement votre corps qui se rebiffe, car le sevrage du sucre nécessite une transition avant de s'adapter à une nouvelle source d'énergie.

Rassurez-vous, ces symptômes ne durent pas et sont la preuve que votre métabolisme évolue. (Nous verrons aussi plus tard comment réduire ces symptômes efficacement.)

## *Le goût métallique et l'haleine sèche*

Certaines personnes sentent un goût métallique dans la bouche, voire une haleine un peu étrange, quelques jours après avoir commencé un régime cétogène, ce qui leur laisse penser qu'ils sont tombés malades.

Là encore, rassurez-vous : ce goût indique que votre corps est en train de libérer de l'acétone (une forme de corps cétonique) et qu'on en retrouve dans vos fluides (la respiration, l'urine, la sueur...).

Ce phénomène est temporaire et disparaît une fois que votre corps s'est habitué à fonctionner avec des lipides plutôt que des glucides.

### *Les effets sur la santé*

Dans certains cas, une cétose prolongée sur plusieurs mois peut provoquer une évolution des marqueurs biologiques comme une évolution du cholestérol ou des lipides sanguins, une diminution de la densité osseuse ou une intolérance au glucose.

Ces effets sont rares et certains ne sont prouvés que sur les souris (or vous n'êtes pas Mickey Mouse), mais ils existent, et mieux vaut en être informé pour réagir en cas de besoin.

Pour autant, cela veut-il dire qu'il faut éviter le régime cétogène ?



## La méthode Keto : de quoi s'agit-il ?

Pas du tout ! Mais il faut utiliser une approche mesurée et privilégier un régime cétogène cyclique, voire utiliser certains suppléments qui facilitent la procédure. Vous guider pas à pas est d'ailleurs tout l'objectif de cet ouvrage.



## PARTIE 1

---

# POURQUOI ÇA FONCTIONNE : CE QUE DIT LA SCIENCE



## Glucides, protéines, lipides : comprendre les nutriments

**Q**uand j'étais petit, un aliment était un aliment et une boisson était une boisson ; puis j'ai commencé à étudier la nutrition.

Dès lors, les aliments et les boissons sont devenus des composés chimiques complexes à base de macronutriments et micronutriments, avec des effets hormonaux considérables et parfois inattendus en fonction des mélanges étudiés. Ajoutez à cela les questions de dissociation, temporalisation, prédigestion, potentialisation... et vous devenez une sorte d'hybride entre l'intestin et la calculatrice, qui ne consomme des aliments qu'en fonction de leurs données nutritionnelles, en comptant les valeurs caloriques et les grammes de protéines.

Si vous avez déjà essayé de perdre ou de prendre du poids de façon volontaire, vous avez sans doute connu ça, pas vrai ?

Il suffit de passer devant un marchand de journaux pour s'en convaincre : chaque magazine vous révèle la nouvelle méthode à la mode pour maigrir, éliminer, rajeunir, détoxifier. Avec un résultat prévisible : vous ne savez plus ce que vous devez faire pour rester en bonne santé et garder la ligne.

Pourtant, la réponse est simple : pour mincir, vous devez ingérer moins de calories que vous n'en dépensez.

Vous trouverez toujours des gens pour prétendre le contraire, mais on ne peut pas grand-chose contre les lois de la nature. Néanmoins, cela suppose au moins une chose : comprendre ce que vous mangez. L'objectif de ce chapitre est donc de vous expliquer la différence entre les nutriments que sont les glucides, les protéines et les lipides.

## Les glucides

La question des glucides est au centre de la plupart des régimes alimentaires et ils sont la première chose

dont on parle quand on aborde le régime cétogène ; il est donc logique de commencer par là.

Les glucides se présentent sous différentes formes ; certains sont bons pour la santé et d'autres sont mauvais. Pour faire la différence entre les deux, c'est assez simple.

S'ils sont transformés au point qu'on peut difficilement les considérer comme des aliments, il est probable que vous devriez les éviter. Par exemple, quand on vous parle de sirop de maïs enrichi en fructose, il est peu probable que vous visualisiez à quoi ressemble du sirop de maïs, encore moins si on l'enrichit en fructose.

Pour le reste et l'état naturel, il existe deux principaux types de glucides : les glucides simples et les glucides complexes. Techniquement, nous pourrions également mentionner les fibres (qu'on trouve dans les aliments comme les légumes verts, la laitue, le chou, le brocoli, les épinards, le chou-fleur, les concombres, les courgettes...), mais comme on expulse les fibres sans absorber les calories qui vont avec, inutile de nous attarder dessus (d'ailleurs, il est peu probable qu'une des raisons majeures de l'épidémie mondiale d'obésité soit une surconsommation de légumes).

Concernant les glucides simples (ou « sucres rapides »), ils comprennent le sucre de table et le sirop, avec tous les dérivés qu'on peut trouver, comme les bonbons, les biscuits et les sodas. La plupart du temps, ces glucides devraient être évités et sont les « mauvais » glucides dont parlent les professionnels de l'alimentation et de la condition physique.

Concernant les glucides complexes (ou « sucres lents »), ils incluent généralement tout ce qui est à base de farine complète, de pois, de légumineuses... Pendant longtemps, on a pensé que les glucides complexes étaient meilleurs pour la santé que les glucides simples, mais ce n'est pas toujours le cas. Par exemple, beaucoup de gens pensent que la pomme de terre fait partie des « sucres lents » alors que son index glycémique est de 95 quand celui du sucre est de 100 ; la différence entre les deux est donc minime.

Dans le cadre de la méthode Keto, c'est assez simple : limitez autant que possible votre consommation de glucides simples et complexes, mais n'hésitez pas à augmenter vos apports de fibres. Le riz, les pâtes, le pain et les patates devront être l'exception plutôt que la règle, sauf en cas de recharge glucidique (voir chapitre 14). En revanche, les légumes verts sont autorisés à volonté.



## Les lipides

Les lipides étant le deuxième sujet majeur de la diète cétogène, poursuivons par cette catégorie mal aimée : pendant longtemps, les graisses ont été considérées comme responsables de tous les problèmes de santé possibles et imaginables. Encore aujourd'hui, le diététicien moyen vous expliquera qu'une faible teneur en matières grasses est synonyme de santé (et tant pis pour les produits chimiques qu'on ajoute dans les produits light). Malheureusement, les chiffres disent le contraire, en Europe comme en Amérique du Nord. Au fur et à mesure que la consommation de lipides diminuait dans ces pays, les niveaux d'obésité augmentaient, pour connaître les taux actuels, qui sont devenus de véritables enjeux de santé publique.

Oubliez les vieilles rengaines fatiguées : les lipides sont un élément essentiel de votre alimentation et il est probable que vous n'en consommiez pas assez. Les matières grasses jouent un rôle important dans le fonctionnement général de votre corps ; elles sont un revêtement indispensable pour votre système nerveux et une composante essentielle de votre système hormonal. Les lipides servent de substrats à tout un ensemble d'hormones appelées

eicosanoïdes, qui régulent la pression artérielle, les niveaux d'inflammation et la coagulation du sang.

Néanmoins, toutes les graisses ne se valent pas.

Les acides gras mono-insaturés aident à réduire le « mauvais » cholestérol (LDL) et à augmenter le « bon » cholestérol (HDL) tout en participant à la régulation du métabolisme (ce qui aide à réduire les niveaux de graisse corporelle !). Vous pouvez en trouver dans les fruits riches en matières grasses tels que les avocats, les oléagineux et les olives.

Les acides gras polyinsaturés aident à combattre le mauvais cholestérol et à réduire l'inflammation ; si vous avez déjà entendu parler des oméga-3, c'est ça dont il s'agit (les autres acides gras « oméga » en font aussi partie, mais on en manque rarement). On les appelle « acides gras essentiels », car notre corps ne peut pas en fabriquer, et on les trouve dans des aliments comme le saumon et l'huile de poisson ou de krill.

Les acides gras saturés sont souvent décriés comme la source de tous les problèmes de santé en raison de vieilles études employant une approche biaisée et une méthodologie lacunaire. Pourtant, les faits sont là : non seulement les graisses saturées sont bonnes pour la santé, mais elles pourraient

en plus avoir un effet protecteur. Par exemple, les habitants des îles Tokelau (en Nouvelle-Zélande) mangent 50 % de graisses saturées, et leur santé cardiovasculaire est supérieure à celle de tout autre groupe de personnes. Nous y reviendrons plus tard, mais il est certain que les graisses saturées sont indispensables à la santé, en plus de posséder un effet rassasiant nécessaire à la poursuite d'un régime alimentaire à long terme. On en trouve dans la viande rouge et les œufs.

En revanche, il y a bien des lipides que vous devriez éviter à tout prix : les acides gras trans. Non seulement il s'agit des pires graisses existantes, mais il s'agit même d'une des pires formes de nourriture que vous puissiez consommer. Ces acides gras trans n'ont rien de naturel ; on en trouve des traces dans certains aliments, mais ils sont généralement fabriqués par l'homme via un processus chimique appelé hydrogénation partielle. Si vos aliments sont frits ou préemballés, il y a fort à parier qu'ils contiennent une bonne part d'acides gras trans. Donc, lorsque vous voyez « acides gras partiellement hydrogénée » sur l'étiquette, fuyez.

Dans le cadre de la méthode Keto (et dans le cadre d'une alimentation saine en général), vous devez clairement éviter les acides gras trans. En revanche, il va falloir augmenter votre consommation de

lipides au détriment des glucides, afin d'atteindre un état de cétose, dans lequel votre corps convertit les graisses en énergie.

## Les protéines

Grandes favorites des derniers régimes à la mode, les protéines sont utilisées par votre corps pour réparer les muscles, les os, la peau, les dents et les cheveux endommagés. Les protéines aident à créer un environnement hormonal anabolique (ce qui favorise la construction musculaire et la perte de graisse) et fournissent une grande partie des matériaux utilisés pour développer vos muscles.

Du point de vue chimique, les protéines sont composées de molécules plus petites appelées acides aminés. Il en existe 22 qui méritent une attention particulière, dont 9 qui appartiennent à une sous-catégorie, les acides aminés « essentiels », parce que le corps n'est pas en mesure de les synthétiser. Il faut donc s'en procurer par le biais de la nourriture : histidine, isoleucine, leucine, lysine, méthionine, phénylalanine, thréonine, tryptophane et valine.

On appelle protéine « complète » une protéine qui contient des portions adéquates de ces neuf acides

aminés et on en trouve dans le poisson, la volaille, les œufs, la viande rouge et le fromage. En revanche, une protéine incomplète est une protéine qui manque dans un ou plusieurs de ces acides aminés.

Dans le cadre de la méthode Keto, vous allez devoir consommer des portions significatives de protéines, mais inutile d'exploser les compteurs. En effet, si vous mangez trop de protéines, votre corps va les convertir en glucose via un processus qui s'appelle la néoglucogenèse, ce qui vous empêchera d'atteindre la cétose ou d'y rester.