



Qu'est ce que la diète cétogène?

La diète cétogène, souvent utilisée dans un contexte de perte de poids, est un régime faible en glucides et élevé en gras qui fut développé afin de réduire les crises chez les enfants atteints d'épilepsie.

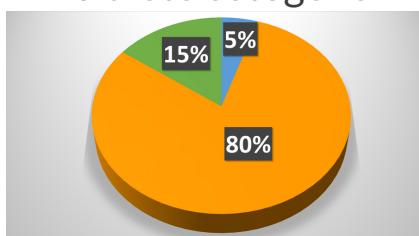
La comparaison des régimes :

Le terme « diète cétogène » fait référence aux corps cétoniques, qui sont produits lorsque le corps est privé de glucides et ne les utilise plus comme principale source d'énergie. Au lieu de cela, le corps utilise principalement les matières grasses comme énergie (la plus grande partie provient du régime alimentaire riche en lipides et non à l'utilisation des réserves de graisse corporelle).

La diète cétogène standard procure :

Moins de 10% de l'énergie sous forme de glucides
15-20% de l'énergie sous forme de protéines
75-80% de l'énergie sous forme de lipides

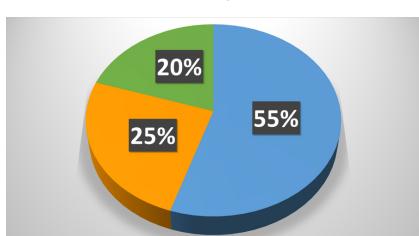
La diète cétogène



L'Institute of Medicine (IOM) recommande :

45-65% de l'énergie sous forme de glucides
10-35% de l'énergie sous forme de protéines
20-35% de l'énergie sous forme de lipides

L'Institute of Medicine



Au bout du compte :

Une perte de poids considérable peut être observée au cours des 3 à 6 premiers mois d'un régime cétogène. Les études sur la perte de poids à long terme, c'est-à-dire sur une période de 12 à 24 mois, est très faible (moins de 1 kg).

Davantage d'études à court et à long terme sont nécessaires, en particulier chez les militaires, pour évaluer les effets d'un régime cétogène sur la santé et la performance dans la population militaire.

Le régime cétogène peut avoir un impact négatif sur la performance, particulièrement lors des activités de haute intensité.



Vous cherchez plus d'informations sur les régimes?
Contactez votre bureau local de promotion de la santé pour obtenir l'atelier intitulé
« Diètes populaires : mythes et réalités ».

Qu'en dit la recherche?

Perte de poids - Le régime cétogène est devenu populaire comme moyen rapide pour perdre du poids, mais peu d'études ont été publiées. La plupart des pertes de poids à court terme sont attribuables à la perte d'eau liée à la diminution des réserves de glycogène (glucides), et non à l'effet de l'augmentation du métabolisme et de la perte de masse grasse.

Appétit - L'augmentation du nombre de corps cétoniques résultant du régime diminue la sensation de faim et entraîne une perte d'appétit, ce qui contribue à une perte de poids à court terme.

Maladies chroniques - Comme pour d'autres régimes amaigrissants, l'amélioration du profil métabolique du diabète de type 2 et des maladies cardiovasculaires est un résultat direct de la perte de poids plutôt que du régime cétogène lui-même.

Performance - Un régime cétogène permettait au corps de brûler les graisses plus efficacement pendant la pratique d'exercice d'intensité faible ou modérée. D'un autre côté, les glucides sont importants parce qu'ils fournissent un carburant clé pour le cerveau et le système nerveux central et peuvent répondre à la demande énergétique quelque soit l'intensité de l'activité pratiquée. Pendant les exercices de haute intensité, les glucides offrent un avantage par rapport aux graisses en tant que source d'énergie puisqu'ils fournissent plus d'énergie au corps et accroissent ainsi la capacité de répondre à l'exercice.

Effets secondaires - En raison de la composition restrictive du régime cétogène, haute teneur en matières grasses et faible teneur en fibres, différents effets secondaires peuvent apparaître comme:

1. constipation, éruption cutanée, crampes musculaires dues à des carences nutritionnelles
2. diarrhée et altération du profil lipidique attribuées à une consommation excessive de graisse
3. faiblesse générale et maux de tête dus à l'acidose métabolique.



Vous suivez déjà un régime cétogène? Gardez ces conseils à l'esprit :

1

Manger moins d'aliments transformés et moins sucrés est bon pour tous. Équilibrer vos repas en remplissant votre panier d'épicerie avec des aliments peu transformés et ajoutez beaucoup de légumes et fruits pour obtenir des mets savoureux et sains.

2

Consultez votre médecin, diététiste ou infirmière si vous avez des inquiétudes au sujet de votre poids.

3

Restez hydraté.

4

Un régime cétogène peut diminuer votre performance lors d'activités de haute intensité.

À la recherche de renseignements sur la nutrition?

Communiquez avec votre bureau local de promotion de la santé pour vous renseigner sur les programmes *Bouffe santé pour un rendement assuré* et *Style de vie poids santé*.

References:

1. Burke, L.M. (2015). Re-Examining High-Fat Diets for Sports Performance: Did we call the "Nail in the Coffin" too soon? *Sports Medicine*, 45(Suppl 1), S33-S49.
2. Chang, C.K., Borer, K., & Lin, P.J. (2017). Low-Carbohydrate-High-Fat Diet: Can it Help Exercise Performance? *Journal of Human Kinetics*, 12(56), 81-92.
3. Johnston, B.C., Kanters, S., Bandayrel, K., Wu, P., Naji, F., Siemieniuk, R.A., ... Mills, E.J. (2014). Comparison of weight loss among named diet programs in overweight and obese adults: a meta-analysis. *Journal of the American Medical Association*, 312(9), 923-33.
4. Naude, C.E., Schoonees, A., Senekal, M., Young, T., Garner, P. & Volmink, J. (2014). Low carbohydrate versus isoenergetic balanced diets for reducing weight and cardiovascular risk: a systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE*, 9(7).
5. Institute of Medicine (IOM). (2002). Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein and Amino Acids, Washington. National Academies Press.
6. Scott, J.M., & Deuster, P.A. (2017). Ketones and Human Performance. *Journal of Special Operations Medicine*, 7(2), 112-116.
7. Volek, J.S., Noakes, T., & Phinney, S.D. (2015). Rethinking Fat as a Fuel for Endurance Exercise. *European Journal of Sport Science*, 15(1), 13-20.