



RÉMI RAHER

LES BIENFAITS DU RÉGIME CÉTOGÈNE



DE GRAISSES ET PROTÉINES



DE SUCRE :

L'ALIMENTATION MINCEUR & ÉNERGIE

LES BIENFAITS
DU RÉGIME
CÉTOGÈNE

RÉMI RAHER

ideo^{EDITIONS}

© **IDEO 2019**, un département de City Éditions
Couverture : Shutterstock/Studio City
ISBN : 9782824631509
Code Hachette : 17 7878 8
Collection dirigée par Christian English & Frédéric Thibaud
Catalogues et manuscrits : city-editions.com/IDEO
Conformément au Code de la Propriété Intellectuelle, il est interdit
de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, et ce,
par quelque moyen que ce soit, sans l'autorisation préalable de l'éditeur.
Dépôt légal : Janvier 2019

Avertissement

Ne faites pas de bêtises irréparables. Si vous mouriez d'inanition, nous en serions vous et moi tout aussi navrés.

Le régime cétogène n'est pas dangereux pour la santé, mais l'auteur de ce livre n'est pas (votre) médecin.

Le contenu de cet ouvrage a uniquement un objectif informatif : chaque situation individuelle étant particulière, vous devez consulter un professionnel en cas de doute sur votre état de santé.

Notez enfin que ce livre est rempli de notes de bas de page qui sont parfois difficiles à exploiter ; vous pouvez donc retrouver toutes les références scientifiques (et il y en a beaucoup) sur le blog de l'auteur :

www.fasting-furious.fr/lamethodeketo

INTRODUCTION

La méthode Keto : de quoi s'agit-il ?

Gwyneth 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 antiépileptiques¹.

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 général².

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 substantielle³ 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 satiété⁴).

Dès lors, une perte d'appétit facilite le fait de s'abstenir de manger, ce qui encourage d'autant 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 cellules⁵.

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 β -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.

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 cancer⁶.

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 séquelles⁷.

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...

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 ?

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.

-
1. <https://www.epilepsysociety.org.uk/ketogenic-diet>
 2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4124736/>
 3. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23651522>
 4. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25402637>
 5. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16807920>
 6. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4124736>
 7. <https://www.nature.com/articles/s41467-017-00707-0>

PARTIE 1

POURQUOI ÇA FONCTIONNE :CE QUE DIT LA SCIENCE

1

Glucides, protéines, lipides : comprendre les nutriments

Quand 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.

Calories et perte de poids : comprendre le métabolisme

Je l'ai déjà dit dans le chapitre précédent : pour mincir, vous devez ingérer moins de calories que vous n'en dépensez. Pour vous en faire la démonstration par l'absurde, laissez-moi vous parler de la Twinkie Diet.

La Twinkie Diet ou comment maigrir en mangeant de la junk-food

La Twinkie Diet fait référence à une expérience menée il y a quelques années par Mark Haub, professeur de nutrition à l'Université d'État du Kansas. Cet homme a réussi à perdre environ 12 kg (27 livres) en 10 semaines en se nourrissant essentiellement de junk-food (gâteaux à la crème, biscuits, chips...).

Mais comment perdre du poids en mangeant de la junk-food alors que tous les médecins nous expliquent que ça fait grossir ? La réponse est très simple : malgré des sources alimentaires franchement médiocres, Mark Haub se limitait à un apport de 1800 calories par jour alors que ses besoins quotidiens sont d'environ 2600 calories, ce qui faisait un déficit calorique quotidien de 800 calories.

Plus surprenant :

- Son taux de mauvais cholestérol (LDL) a chuté de 20 %.
- Son taux de bon cholestérol (HDL) a augmenté de 20 %.
- Ses triglycérides sanguins ont également baissé de 39 %.

Concernant ces marqueurs sanguins, c'est Dawn Jackson Blatner, diététicienne à Chicago et porte-parole de l'American Dietetic Association, qui donne l'explication la plus cohérente⁸ : être en surpoids est un des critères principaux dans les complications comme une pression artérielle trop élevée, le prédiabète et le cholestérol. Ainsi, quand on perd du poids (indépendamment de la façon dont on procède), on observe une amélioration des marqueurs sanguins.

Je précise au passage que si deux tiers de sa nourriture venaient de la junk-food, Mark Haub prenait également un complément alimentaire multivitaminé et un shake protéiné chaque jour, ainsi que des légumes.

Mais la conclusion s'impose : le déficit calorique, ça fonctionne ! Cela veut-il dire que vous devez vous ruer sur la junk-food pour perdre du poids ? Non, pas vraiment... D'une part, la junk-food augmente le risque d'infarctus et de dépression⁹ ; d'autre part, 1800 calories de bombes caloriques, cela ne fait pas beaucoup (en quantité de nourriture).

Comprendre le fonctionnement du métabolisme

Parmi les détracteurs de l'équation calorique, beaucoup de gens expliquent que ce qui compte, c'est le métabolisme, pas les calories. C'est assez vrai, mais ça revient à dire la même chose ! Le métabolisme décrit tous les processus chimiques qui se déroulent en continu dans votre corps afin de faire fonctionner vos organes correctement et de vous maintenir en vie. À titre d'exemple, on peut citer la respiration, la digestion, la transpiration... Or ces processus ne sont pas anodins, ils demandent de l'énergie. Ainsi, même si vous restez allongé toute la journée à ne rien faire (ce qui n'est pas très bon pour la santé), vous allez dépenser une certaine quantité d'énergie chaque jour rien que pour rester en vie ; c'est ce qu'on appelle le métabolisme de base (MDB).

En fonction de votre âge, votre sexe et votre mode de vie, ce MDB représente 50 à 90 % des calories que vous dépensez chaque jour. Vous

trouvez sur Internet tout un tas de calculatrices pour vous aider à évaluer ce chiffre... Malheureusement, ces chiffres sont généralement faux. Vos mensurations (taille et poids), votre âge, votre sexe, mais surtout vos gènes et votre composition corporelle sont des critères qui influencent fortement votre métabolisme. Par exemple, les cellules musculaires nécessitent plus d'énergie que les cellules adipeuses (environ 10 calories pour 500 g de muscle contre 3 calories pour 500 g de graisse).

Théoriquement, un métabolisme rapide aide à rester mince et un métabolisme lent facilite la prise de poids. Il peut donc s'agir d'un cercle vertueux ou d'un cercle vicieux... ce qui explique logiquement que les personnes qui peinent à maintenir leur poids de forme se plaignent de leur métabolisme. Le problème, c'est que de nombreuses études ont été faites sur le sujet et démontrent bien souvent le contraire : les personnes en surpoids ont généralement un métabolisme plus élevé que les individus plus légers (ce qui est logique compte tenu du fait que les besoins énergétiques sont liés aux mensurations).

Si ce n'est pas un métabolisme trop lent qui vous fait prendre du poids, de quoi s'agit-il alors ? Eh bien, désolé de vous le dire, mais la recherche a également démontré que les gens ont tout simplement tendance à manger plus qu'ils ne le pensent et à se dépenser moins qu'ils ne le pensent. L'équation finale entre un surplus de calories ingérées et une mauvaise évaluation des calories dépensées... vous l'avez deviné, c'est généralement une prise de poids.

Dans ce cas, suffit-il de réduire radicalement les calories ingérées et d'augmenter brutalement sa dépense énergétique pour retrouver la ligne ? Eh bien, non, là encore, les apparences sont contredites par la science : une telle approche conduira votre corps à fonctionner à l'économie et à consommer sa masse musculaire pour maintenir vos fonctions vitales. Si vous adoptez une approche qui consiste à manger beaucoup moins et à bouger beaucoup plus, vous allez effectivement perdre du poids rapidement en créant un déficit calorique, mais le corps s'adapte rapidement et le métabolisme ralentit tout aussi rapidement.

C'est précisément ce qu'il faut comprendre avant d'expliquer que le déficit calorique est un concept désuet : le métabolisme est une donnée évolutive. Ainsi, une femme qui prend du poids après la ménopause n'est pas à blâmer parce qu'elle mange plus ; ce n'est généralement pas le cas. Simplement, les modifications hormonales en jeu ont ralenti son métabolisme.

Le métabolisme : un thermostat, pas une calculatrice

On peut donc imaginer les choses en disant que le métabolisme fonctionne comme un thermostat, pas comme une calculatrice. Et la difficulté supplémentaire est que ce thermostat fonctionne plus facilement à la baisse qu'à la hausse...

Pour comprendre cela, voyons une étude publiée en 2016¹⁰ sur les participants de l'émission *The Biggest Loser*, dont le but est d'obtenir une perte de poids maximale chez des personnes obèses :

- Leur métabolisme de base est de 2600 calories (ce qui est énorme, vous êtes probablement plus proche de 1400-1800) avant de commencer le programme.
- Leur taux de graisse corporelle est d'environ 50 % (c'est très élevé également, mais on parle de personnes obèses) avec un poids de plus de 150 kg.
- Après 30 semaines de programme intensif (30 semaines !), ils perdent environ 50 kg, ce qui représente plus de 1,5 kg par semaine en moyenne.
- Bien que leur activité physique soit intense, ils perdent aussi entre 10 et 15 kg de masse musculaire.
- Leur métabolisme de base est de 2000 calories à la fin du programme. (Ce qui est donc toujours plus élevé que vous et moi...)

- Six ans plus tard, la plupart des participants ont repris 5 kg de masse musculaire... mais aussi 35 kg de graisse.
- Six ans plus tard, leur métabolisme de base est d'environ 1900 calories.

Vous pouvez donc constater que ces personnes ont repris beaucoup de poids malgré un métabolisme de base bien plus élevé que la moyenne.

Mais vous pouvez aussi constater que, si leur métabolisme est allé à la baisse pendant leur perte de poids, il n'est pas allé à la hausse en reprenant du poids. La bataille est-elle perdue d'avance ? Bien sûr que non.

La première chose à faire pour obtenir ou maintenir une composition corporelle satisfaisante (pour vous), c'est d'évaluer vos apports caloriques journaliers. Et la seule méthode qui fonctionne vraiment, c'est de tout noter. Vos évaluations à la wanagain ne seront pas précises, si elles ne sont pas franchement fausses.

Ceci étant fait, vous pouvez faire un bilan correct de votre alimentation. Si vous obtenez une moyenne de 3000 calories par jour et que votre poids est stable, vous savez quoi faire : il faut réduire légèrement ces calories pour obtenir un déficit calorique sensible qui vous fera perdre du poids lentement mais sûrement. Idem si vous obtenez 2000 ou 2500...

La question est donc d'évaluer le déficit calorique nécessaire, et la réponse est assez simple : on estime qu'un déficit quotidien de 300 à 500 calories est à la fois efficace et durable, en permettant une perte de graisse de 1 à 2 kg par mois sans compromettre l'efficacité de votre métabolisme. Vous trouvez peut-être que c'est lent... mais ça représente entre 15 et 25 kg sur l'année !

La méthode Keto et la réduction calorique

L'exemple de la Twinkie Diet est une démonstration par l'absurde qui ne visait pas à vous faire saliver devant des pâtisseries, mais à vous expliquer une chose : il n'y a pas de méthode miracle. Oui, le régime cétogène est

efficace pour maigrir, il n’y a aucun doute sur le sujet. D’ailleurs, de nombreuses expériences scientifiques ont été réalisées avec des personnes en surpoids, et les résultats sont concluants.

Par exemple, dans une étude, les chercheurs ont relevé une perte de 7 kg en quatre semaines puis de 5 kg supplémentaires huit semaines plus tard⁸ ; les patients ont ensuite suivi ce régime pendant un an et ont diminué de cinq points environ leur indice de masse corporelle. De plus, une méta-analyse de 2013 a conclu que les régimes de type cétogène sont plus efficaces que les régimes pauvres en graisses pour maigrir¹².

Néanmoins, il n’y a rien de magique. Une alimentation cétogène produit de nombreux effets qui conduisent à la perte de poids (nous les verrons dans les chapitres suivants), mais si vous ingurgitez des tonnes de bacon en essayant de vous convaincre que c’est bon pour vous, vos résultats risquent de vous décevoir.

Ainsi, il n’est pas rare de constater une perte de poids lors des premières semaines d’un régime cétogène, sans que les sujets prennent en compte leur apport calorique, mais cela ne doit pas vous encourager à vous gaver comme un petit goret.

Au contraire, l’un des principaux bénéfices de la méthode Keto est une réduction notable de l’appétit sans réduction du métabolisme (voir chapitre suivant). C’est faire coup double ! Vous devez donc bénéficier de cet effet pour réduire votre alimentation, et non vous forcer à manger plus en espérant que tout ira comme sur des roulettes. N’oubliez pas que 1 g de lipides renferme neuf calories tandis que 1 g de glucides ou de protéines n’en contient que quatre ; il est donc assez logique que le volume total de vos assiettes diminue... sauf si vous augmentez vos portions de légumes verts. Et de ce côté, vous pouvez y aller, c’est *open bar* !

⁸. <http://edition.cnn.com/2010/HEALTH/11/08/twinkie.diet.professor/>

⁹. <https://www.elmundo.es/elmundosalud/2012/03/30/nutricion/133311174.html>

¹⁰. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/oby.21538>

¹¹. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25986079>

¹². <https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/verylowcarbohydrate-ketogenic-diet-v-lowfat-diet-for-longterm-weight-loss-a-metaanalysis-of-randomised-controlled-trials/6FD9F975BAFF1D46F84C8BA9CE860783>

Ghréline et CCK : la réduction de l'appétit

Si la méthode Keto est surtout connue pour être un régime amaigrissant, c'est pour plusieurs raisons :

- Le fait de vider vos stocks d'eau vous fait perdre du poids rapidement.
- La cétose réduit votre appétit, ce qui aide à perdre du poids durablement.

Ainsi, il n'y a rien de magique dans un régime cétogène. Ni le beurre ni le bacon ne vous permettent de brûler vos graisses corporelles, sinon aucun Occidental ne souffrirait d'embonpoint ! En revanche, la plupart des régimes échouent parce qu'ils provoquent des fringales irrésistibles, là où la méthode Keto permet au contraire de réduire votre appétit. En effet, les cétones influencent positivement la cholécystokinine (l'hormone de la satiété) tout en réduisant la ghréline (l'hormone de la faim).

Cétose et cholécystokinine : le raccourci vers la satiété

La cholécystokinine (CCK) est l'hormone qui vous permet d'être rassasié. En effet, dans un fonctionnement normal, vos intestins libèrent de la CCK après avoir mangé afin de vous indiquer qu'il est inutile de manger plus.

Cette fonction en fait un puissant régulateur de la prise alimentaire, à tel point que des chercheurs thaïlandais ont tenté l'expérience avec succès :

l'injection de CCK incite les personnes à consommer moins de nourriture (une découverte majeure qui leur aura valu d'être publiés dans l'*American Journal of Clinical Nutrition*¹³).

Mais, luttant en permanence pour maintenir son équilibre, le corps sécrète moins de CCK si vous perdez du temps. Ainsi, même si vous mangez le même repas, plus vous allez mincir, moins vous allez vous sentir rassasié. Vous comprenez maintenant pourquoi il est si difficile de perdre du poids de façon durable : votre corps joue contre vous !

Mais la bonne nouvelle, c'est que la cétose empêche votre corps de faire chuter son taux de CCK. Les chercheurs thaïlandais mentionnés ci-dessus ont démontré que, même après huit semaines de perte de poids (ce qui entraîne une réduction significative de la CCK), une seule semaine de cétose pouvait ramener la CCK à son niveau de départ (c'est-à-dire antérieur à la perte de poids). Dès lors, privilégier la méthode Keto peut être la clé pour perdre du poids de façon durable.

Cétose et ghréline : le contrôle biologique de l'appétit

La ghréline est une hormone produite dans l'estomac qui déclenche la faim. Ainsi, votre taux de ghréline est naturellement élevé juste avant un repas et redescend rapidement à la fin de ce repas. Ce qui ne veut pas dire que nous sommes condamnés à avoir faim... Dans une étude menée en 2009¹⁴ (ce qui est étonnamment tard), les chercheurs des universités Columbia et Rockefeller ont découvert que la sécrétion de la ghréline est déterminée par le rythme circadien et l'heure à laquelle on prend habituellement ses repas : *Les cellules qui produisent la ghréline ont des horloges circadiennes qui déclenchent sans doute l'appétit en anticipant l'arrivée de la nourriture.*

Cela signifie donc trois choses :

- Si vous mangez tout le temps, votre sécrétion de ghréline ne sera pas

régulée et vous serez susceptible d'avoir faim n'importe quand.

- Si vous consommez vos repas à heures régulières, vous limitez toute sensation de fringale intempestive au cours de la journée.
- Il est possible de modifier sa propre sécrétion de ghréline... tout simplement en changeant l'heure de ses repas.

Pour faire court, il suffit de manger moins souvent pour avoir faim moins souvent. C'est d'ailleurs pour cela que je recommande souvent d'essayer une forme ou une autre de jeûne intermittent pour réguler son appétit (voir chapitre 8).

Car l'effet de la ghréline est puissant : lorsqu'on donne de la ghréline à des rats, ils mangent plus et prennent du poids tout en utilisant moins de graisse pour produire de l'énergie. Et c'est la même chose pour les humains : lorsque des individus sains reçoivent des injections de ghréline, cela entraîne une augmentation de 28 % de l'apport alimentaire¹⁵. Or là où ça commence à poser problème, c'est que votre taux de ghréline augmente lorsque vous perdez du poids... Avec la baisse de la CKK, votre corps joue donc doublement contre vous !

Mais là encore, la méthode Keto vous offre une solution efficace, puisque la cétose supprime complètement l'augmentation des niveaux de ghréline qui se produit avec la perte de poids¹⁶. Des chercheurs de l'Université de Sydney se sont même aperçus qu'avec un taux de cétones suffisamment élevé, on obtenait des taux de ghréline inférieurs après la perte de poids, comparés au début de l'étude, ce qui signifie que les personnes ressentaient moins le besoin de manger après leur régime, ce qui est un sacré gage de succès¹⁷.

Une autre étude publiée en 2013 par le *European Journal of Clinical Nutrition* a révélé que les niveaux de ghréline des sujets dont les taux de cétones dans le sang étaient suffisamment élevés demeuraient inchangés par rapport aux valeurs initiales après 8 semaines de régime, malgré une diminution moyenne de 12,5 % du poids corporel et de 13,4 % de perte de masse grasse¹⁸. L'augmentation de l'appétit après la perte de poids étant l'un

des facteurs clés de la reprise du poids et de l'« effet yo-yo », c'est une raison supplémentaire d'essayer le régime cétogène.

La ghréline et ses effets sur le reste du corps

Avec ce que je viens de dire sur la ghréline, vous devez imaginer que c'est une hormone horrible qu'il faut fuir à tout prix ? Eh bien, pas du tout. Tout comme le cortisol est une hormone utile pour fonctionner, mais dangereuse en excès, la ghréline a des effets particulièrement intéressants, notamment sa capacité à lutter contre les symptômes liés à l'anxiété et à la dépression¹⁹ lorsqu'ils sont provoqués par des niveaux élevés de stress. Mais on pourrait également citer la stimulation des fonctions cérébrales liées à l'apprentissage spatial et au développement de la mémoire²⁰. Si on se replace dans une perspective d'adaptation et d'évolution au fil des siècles, cela a un sens : le besoin de trouver de la nourriture stimule les compétences nécessaires afin d'assurer la survie !

Du point de vue de la santé et de la composition corporelle, la ghréline offre encore d'autres avantages, notamment sa capacité à stimuler la production d'hormone de croissance²¹. Cette hormone connue comme l'« hormone de jeunesse » permet à la fois de brûler de la graisse, de fabriquer du muscle, de prendre de la force et de lutter contre le vieillissement !

Cela veut-il dire que le régime cétogène empêche d'être intelligent, rend dépressif et limite la production d'hormone de croissance ? Au contraire ! En régulant votre production de ghréline et en l'empêchant de fluctuer de façon incontrôlée, vous obtenez une sécrétion stable et durable plutôt que des pics inefficaces (et dangereux pour votre tour de taille²²) tout au long de la journée. Au final, vous avez donc moins faim et vous êtes en meilleure santé... Deux bonheurs pour le prix d'un.

Cétose et appétit : jusqu'où faut-il aller ?

Les effets sur la CKK et la ghréline étant visiblement liés au taux de cétones dans le sang, toute la question est de savoir jusqu'où aller pour obtenir de tels bénéfices. La réponse se trouve dans une étude publiée en janvier 2015 dans *Obesity Reviews*, qui révèle qu'un taux de cétones dans le sang de 0,5 mM est suffisant pour supprimer de manière significative l'appétit des participants à divers régimes.

Je vous expliquerai comment mesurer votre taux de cétones dans le chapitre 15, mais, à titre de comparaison, les niveaux de cétones en circulation au réveil (donc après un jeûne nocturne) sont en moyenne d'environ 0,1 mM. Il faut donc augmenter ce taux et il y a plusieurs façons d'y parvenir :

- Suivre la méthode Keto pendant plusieurs jours (votre taux de cétones augmentera graduellement).
- Boire une boisson sans sucre enrichi en MCT, c'est le principe du *Bulletproof Coffee* (voir chapitres 7 et 11).
- Utiliser des compléments alimentaires pour faire baisser votre taux de sucre sanguin (je vous recommande notamment la berbérine).
- Adopter un protocole de jeûne intermittent en plus d'une diète cétogène (voir chapitres 8 et 12).

13. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18469245>

14. <http://www.pnas.org/content/106/32/13582>

15. <http://physrev.physiology.org/content/85/4/1131>

16. <http://www.nature.com/ejcn/journal/v67/n7/full/ejcn201390a.html>

17. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25402637>

18. <https://www.nature.com/articles/ejcn201390>

19. <http://www.nature.com/neuro/journal/v11/n7/full/nn.2139.html>

20. <http://www.nature.com/neuro/journal/v9/n3/full/nn1656.html>

21. <http://www.nature.com/nature/journal/v402/n6762/full/402656a0.html>

22. <http://www.nature.com/ijo/journal/v33/n5/full/ijo200940a.html>

Cétose et insuline : la prévention du diabète

Craignez-vous de devenir diabétique ? Vous devriez peut-être... Cinq pour cent de la population française est atteinte par cette maladie !

Et s'il est vrai que le diabète de type 1 est d'origine génétique (on naît avec et on doit vivre avec), le diabète de type 2 est avant tout lié au comportement de l'individu et en particulier à son alimentation.

Diabète et prédiabète, de quoi s'agit-il ?

Le diabète est une élévation anormale du taux de sucre dans le sang (ou hyperglycémie) qui est lié à un dysfonctionnement du pancréas : cet organe chargé de produire de l'insuline pour métaboliser le sucre n'est plus en mesure de faire son travail, et le taux de sucre sanguin augmente sans parvenir à se réguler.

Conséquence : le sucre s'accumule alors dans le corps et devient toxique pour les organes, ce qui peut provoquer des conséquences graves (cécité, douleurs articulaires, insuffisance rénale...).

Le diabète de type 1 est une maladie auto-immune : le système immunitaire se dérègle et attaque les cellules du pancréas, qui sont alors progressivement détruites. Le malade doit alors s'injecter quotidiennement les doses d'insuline puisque son organisme n'en produit plus.

Malheureusement, cette maladie est d'origine génétique et reste encore incurable à ce jour. Mais le diabète de type 1 ne concerne que 10 % des diabétiques.

Presque 9 fois sur 10, la maladie est un diabète de type 2 : les tissus deviennent progressivement résistants à l'action de l'insuline en raison d'une surdose de cette dernière, généralement liée à une alimentation trop riches en sucres (ou en tout cas avec des pics de sucre sanguin trop fréquents).

Et même si vous n'êtes pas malade, il est possible de souffrir de prédiabète sans le savoir. Ce terme fait référence à un stade intermédiaire qui se caractérise par une glycémie plus élevée que la normale, mais pas suffisamment pour établir le diagnostic du diabète. Il s'agit d'un signal d'alarme à prendre au sérieux, car les personnes prédiabétiques risquent de développer le diabète de type 2 à court terme, surtout si elles possèdent d'autres facteurs de risque : âge, surpoids, sédentarité, hypertension...

À noter que le terme de prédiabète est parfois contesté par les médecins (selon l'idée qu'on est malade ou qu'on ne l'est pas, mais qu'il n'y a pas de stade intermédiaire) et on parle alors d'insulino-résistance, puisque le corps résiste à l'action de l'insuline.

Le mécanisme n'est donc pas le même que pour le diabète de type 1 : l'insuline est normalement sécrétée par le pancréas, mais elle ne fait plus autant d'effet sur les récepteurs.

Par contre, les conséquences sont les mêmes : l'excès de sucre s'accumule dans le sang et devient toxique. Cela provoque une hypersécrétion d'insuline de la part du pancréas, qui redouble d'effort pour tenter de contrôler les taux de glucose sanguin. À l'usage, le pancréas s'épuise et le prédiabète devient un diabète de type 2.

En cas de doute (ou simplement pour se rassurer), la seule façon d'être fixé est de faire mesurer sa glycémie à jeun.

Si le taux se situe entre 1,10 et 1,26 g par litre, on est atteint de prédiabète. La bonne nouvelle ? On peut se soigner quand on est prédiabétique... et le jeûne intermittent devient un protocole efficace.

Prévenir diabète et prédiabète avec la

méthode Keto

Une fois qu'on a compris le mécanisme physiologique qui déclenche la maladie, la façon la plus simple de prévenir le diabète (ou le prédiabète) est d'agir sur deux leviers :

- Limiter sa sécrétion d'insuline.
- Augmenter sa sensibilité à l'insuline.

La première étape est donc de surveiller l'index glycémique des aliments qu'on avale en limitant les « sucres simples » pour privilégier les « glucides complexes ». Attention, la sagesse populaire en la matière est complètement à l'ouest !

Par exemple, beaucoup de féculents sont en fait des « sucres rapides » avec un index glycémique élevé : pomme de terre, pain blanc, céréales... Il peut donc être utile de se référer tout simplement à un tableau des index glycémiques²³.

La deuxième étape, c'est de manger plus de protéines et moins de glucides. Tout d'abord, parce que les études scientifiques nous indiquent qu'un régime faible en glucides améliore la sensibilité à l'insuline et réduit l'appétit²⁴.

Ensuite, parce que ça permet de sécréter plus de glucagon et moins d'insuline (un apport régulier de glucides maintient un taux d'insuline élevé dans le corps tandis qu'un apport régulier de protéines favorise la production du glucagon) ; or, si l'insuline empêche le corps de brûler ses réserves, le glucagon est la voie rapide vers la combustion des graisses. Et maintenir une composition corporelle correcte est un facteur de prévention contre le diabète...

Enfin, vous aurez deviné la troisième étape. C'est tout simplement de passer à un régime cétogène ! En privilégiant les lipides comme source d'énergie au détriment des glucides, vous maintenez en permanence votre insuline sous contrôle et vous laissez votre pancréas au repos.

Dès lors, vous limitez grandement vos chances de développer un diabète. Attention cependant : paradoxalement, une cétose trop prolongée peut également contribuer à un développement de résistance à l'insuline ; c'est pourquoi je recommande un régime cétogène cyclique (voir chapitre 14) et non un passage brutal et définitif au régime cétogène.

En bonus, vous pouvez aussi ajouter un protocole de jeûne intermittent dans la boucle (voir chapitre 8), car le jeûne intermittent améliore également la sensibilité à l'insuline.

Ainsi, une étude menée en 2011 par le docteur Benjamin Horne²⁵ vient d'ailleurs renforcer la piste du jeûne intermittent pour lutter contre le diabète :

En plus de nos études précédentes qui démontrent que des décennies de jeûne régulier étaient associées à un risque plus faible de diabète et de risques cardiovasculaires, nous pensons avec cette dernière étude que le jeûne intermittent est la façon la plus impactante de limiter son risque de diabète et les problèmes métaboliques liés à celui-ci.

CQFD.

²³. http://www.diabete.fr/balance-glycemique/files/IG_FINAL.pdf

²⁴. <http://annals.org/article.aspx?articleid=718265>

²⁵. <https://www.sciencedaily.com/releases/2011/04/110403090259.htm>

Cétose et santé : faut-il avoir peur du cholestérol ?

Si vous avez grandi dans une société occidentale classique, vous avez assurément entendu parler des ravages du cholestérol. Peut-être même qu'un de vos proches parents est mort à *cause* de lui ? Foutaises. Les personnes ayant un taux de cholestérol élevé vivent le plus longtemps.

Relisez la phrase précédente.

C'est sans doute une terrible nouvelle pour Big Pharma et les vendeurs de statines en tout genre, mais c'est pourtant la vérité. Et l'information ne date pas d'hier : dès 1994, le docteur Harlan Krumholz du département de médecine cardiovasculaire de l'université Yale signala que les personnes âgées atteintes d'hypocholestérolémie (« pas assez » de cholestérol) mouraient deux fois plus souvent d'une crise cardiaque que les personnes âgées atteintes d'hypercholestérolémie²⁶ (« trop » de cholestérol).

Par ailleurs, si on se penche sur les études portant sur le même sujet, on s'aperçoit que²⁷ :

- Onze études sur des personnes âgées ont montré qu'un taux de cholestérol élevé n'est pas un facteur de risque de maladie coronarienne.
- Sept études ont révélé qu'un taux de cholestérol élevé ne prédit pas non plus la mortalité toutes causes confondues.
- Six études ont montré que la mortalité totale était inversement associée au cholestérol.
- 90 % de toutes les maladies cardiovasculaires sont observées chez les personnes de plus de 60 ans.

- Presque toutes les études ont montré qu'un taux élevé de cholestérol n'est pas un facteur de risque pour les femmes.
- Un taux élevé de cholestérol est un facteur de risque pour moins de 5 % de ceux qui meurent d'une crise cardiaque (ce qui signifie que les 95 % restants n'étaient pas considérés à risque sur ce marqueur sanguin).

Vous pouvez donc ranger votre beurre allégé, il ne vous servira à rien du tout. D'ailleurs, on peut ajouter à ces remarques quelques informations utiles à connaître²⁸ :

- Le cholestérol n'est pas un poison mortel, mais une substance vitale pour les cellules de tous les mammifères.
- Votre corps produit trois à quatre fois plus de cholestérol que vous n'en mangez.
- La production augmente lorsque vous mangez de petites quantités et diminue lorsque vous mangez de grandes quantités.
- Un régime pauvre en graisses saturées et en cholestérol ne réduit votre cholestérol que d'un faible pourcentage.
- Le seul moyen efficace de réduire le cholestérol consiste à prendre des médicaments.
- Les hypocholestérolémiantes sont dangereux pour la santé et peuvent raccourcir la vie.
- Les acides gras polyinsaturés (ceux qui sont censés prévenir les crises cardiaques) stimulent les inflammations et le cancer.
- Un taux de cholestérol élevé protège contre les infections.
- L'industrie « anti-cholestérol » est suffisamment rentable pour que de nombreux chercheurs y soient associés.

Sur ce dernier point, je crois utile de souligner un point important. L'utilisation des statines est souvent défendue par des chercheurs de haute

renommée, qui s'appuient sur une méta-analyse de 30 pages²⁹ en faveur de ces médicaments et qui compte pas moins de 28 auteurs.

Sur ces 28 auteurs, il faut avouer que 5 sont a priori exempts de tout conflit d'intérêts avec des sociétés pharmaceutiques qui commercialisent des statines. Ce qui nous en laisse 23 qui entretiennent des liens étroits avec l'industrie pharmaceutique : consultants, conférenciers membres des comités de conseils de ces mêmes sociétés... et quatre d'entre eux détiennent des brevets ou des actions dans des sociétés qui commercialisent des statines.

Par ailleurs, cette étude a été organisée par le Clinical Trial Service Unit d'Oxford, lui-même financé par de nombreuses firmes pharmaceutiques (Abbott, AstraZeneca, Bayer, GlaxoSmithKline, Merck, Novartis, Pfizer, Roche, Schering...). Bref, question indépendance, on repassera.

À quoi servent les statines ?

C'est un fait avéré : les statines font baisser le taux de cholestérol sanguin. Mais nous venons de le voir : puisque le cholestérol n'est pas un facteur de risque cardiovasculaire autonome, c'est un peu idiot de s'acharner à le faire baisser avec des médicaments... puisque ça ne changera pas les facteurs de risque.

Concernant les autres facteurs liés aux maladies cardiovasculaires, les études démontrent que les statines sont inefficaces chez les patients souffrant d'un diabète de type 2³⁰ et qu'elles peuvent même induire le diabète chez les personnes qui en consomment³¹. Affirmer que c'est une mauvaise idée ne semble donc pas complètement exagéré.

En revanche, pour des raisons encore inconnues, les statines diminuent le risque de récurrence chez les personnes qui ont déjà fait un infarctus (y compris chez celles dont le taux de cholestérol est bas...). Dès lors, il ne faut pas jeter bébé avec l'eau du bain : autant il est inutile de vous gaver de statines pour faire baisser votre taux de cholestérol, autant il serait

dommage de vous priver d'un outil de prévention si vous avez déjà fait un infarctus.

L'effet de la diète sur les taux de cholestérol

Lorsque vous consommez des aliments contenant du cholestérol, votre corps enregistre l'information et commence à le décomposer et le transporter afin qu'il puisse être utilisé par vos cellules (comme tout ce que vous mangez). Et puisque vous lui apportez du cholestérol par voie externe, votre corps réagit en diminuant la quantité de cholestérol que vous produisez naturellement. En effet, votre corps aime l'homéostasie, c'est-à-dire l'équilibre général ; il compense donc toute absorption de cholestérol supplémentaire en réduisant la synthèse endogène de cholestérol. En conséquence, le cholestérol alimentaire n'a théoriquement que peu, voire aucun effet sur les concentrations de cholestérol dans le sang.

Pour en avoir le cœur net, certains auteurs ont fait le test eux-mêmes en mesurant leur taux de cholestérol après une ingestion prolongée d'aliments riches en cholestérol. C'est par exemple le cas de Tim Ferriss, qui s'est nourri exclusivement de viandes grasses et d'amandes pendant 21 jours, pour constater l'évolution suivante³² :

- Cholestérol total : 200 \square 190
- HDL : 57 \square 57
- LDL : 133 \square 108

Pour vous décrypter un peu le résultat, cela signifie que Tim Ferriss a bien influencé son taux de cholestérol en changeant son alimentation... mais que son taux a baissé et non augmenté ! Si son taux de cholestérol HDL (c'est-à-dire le « bon cholestérol », que même les tenants d'une alimentation faible en cholestérol considèrent comme sain et protecteur) n'a pas bougé, son taux de LDL (ou « mauvais » cholestérol) a quant à lui largement chuté !

Pour vous donner un autre exemple, mon coach Adam Bornstein a fait la

même expérience en augmentant sa consommation d'œufs (au moins trois par jour) pendant plusieurs semaines, en obtenant les résultats suivants³³ :

- Cholestérol total : 132 □ 133
- HDL : 56 □ 59
- LDL : 66 □ 64
- Masse grasse : 13 % □ 12 %

Comme vous pouvez le voir, Adam a augmenté son taux de « bon » cholestérol en augmentant sa consommation d'œufs, mais uniquement de façon marginale, et son taux de cholestérol total a à peine bougé (quant à la perte de 1 % de masse grasse, c'est du bonus).

Si on devait retenir une chose, c'est qu'une alimentation plus riche en cholestérol alimentaire est bonne pour la santé et non dangereuse...

La méthode Keto va-t-elle vous faire mourir d'une crise cardiaque ?

Pour récapituler ce chapitre et démentir tous les oiseaux de mauvais augure qui vous expliqueront que le régime cétogène est la voie rapide vers la crise cardiaque, nous pouvons donc retenir les points suivants :

- La diète a peu d'influence sur le taux général de cholestérol.
- La diète cétogène fait éventuellement grimper le taux de « bon » cholestérol et baisser le taux de « mauvais » cholestérol.
- Les études démontrent qu'un taux de cholestérol plus élevé serait plutôt une bonne chose.

J'imagine donc que vous pouvez y aller sans crainte. Non ?

^{26.} <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7772105>

^{27.} <https://www.nlm.nih.gov/bsd/pmresources.html>

^{28.} <https://www.westonaprice.org/health-topics/modern-diseases/the-benefits-of-high-cholesterol/>

^{29.} <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27616593>

^{30.} <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20228404>

31. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21693744>

32. The Four Hour Body, Crown Archetype, 2010, 1re édition, page 261.

33. <https://www.bornfitness.com/how-many-eggs-are-safe-to-eat/>

Cétose et mortalité : faut-il avoir peur des protéines ?

Une étude publiée dans la revue *Cell Metabolism* en 2014³⁴ a connu son petit succès médiatique avec une conclusion tout à fait alarmiste : un régime élevé en protéines est aussi dangereux que la cigarette. Du pain bénit pour les journaux en mal de sensations et les émissions de vulgarisation scientifique qui ne s'embarrassent pas de rigueur avant de publier leurs sujets.

Cette étude, comme beaucoup d'autres, a ses défauts et ses affirmations non fondées. Mais si les rédacteurs trop pressés en ont fait un sujet d'inquiétude, le fait est que l'étude n'est pas à jeter et qu'elle est inutile à connaître avant de commencer un régime cétogène. Mais un petit rappel n'est pas inutile...

La diète cétogène n'est pas un régime riche en protéines

Avant même d'analyser les tenants et les aboutissants de cette étude, il est important d'insister sur le sujet : la méthode Keto n'est pas un régime riche en protéines, c'est un régime riche en lipides. Dès lors, inutile de vous alarmer sur les éventuelles craintes soulevées par les médias et les pseudo-experts.

Pour mémoire, la répartition alimentaire d'un régime cétogène ressemble à cela :

- 75 % des calories issues des lipides

- 20 % des calories issues des protéines
- 5 % des calories issues des glucides

Or consommer 20 % de vos calories issues des protéines n'est en rien un régime hyperprotéiné ; cela représente environ 100 g de protéines si vous consommez 2000 calories par jour (ou 75 g si vous consommez 1500 calories) et il n'est pas exclu que vous y soyez déjà (sauf si vous êtes végétarien). Dès lors, pas d'inquiétude ! Mais revenons à l'étude évoquée...

Que révèle cette étude ?

Pour commencer, rappelons l'évidence : il est peu probable que des chercheurs sérieux clament qu'un régime élevé en protéines conduise à une mort prématurée ni que cela soit aussi néfaste que de fumer des cigarettes. D'ailleurs, ce n'est absolument pas ce que démontre cette étude.

Pour commencer, il s'agissait d'une étude épidémiologique, c'est-à-dire qu'elle consiste à utiliser des informations disponibles pour en tirer ensuite des conclusions (il ne s'agit pas d'une expérience) ; il serait donc bien compliqué d'établir une causalité de ce type. Cette méthodologie est utile pour générer des questions, mais peu efficace pour construire des réponses. Ensuite, il est utile de préciser que les résultats ont été déterminés par le biais d'un questionnaire alimentaire, notoirement peu fiable. Entre autres, les gens sous-estiment généralement leur total calorique ainsi que leur consommation d'alcool ou de sucre tout en surestimant leur activité physique. Bref, ce genre d'étude n'est pas en mesure de prouver un lien de causalité en déclarant que « le comportement X conduit au résultat Y ».

Pour en revenir à l'étude, elle a divisé les personnes observées en trois groupes et a examiné les données relatives à ces personnes au cours de 18 années :

- Groupe 1 = plus de 20 % de protéines
- Groupe 2 = moins de 10 % de protéines
- Groupe 3 = quelque part entre les deux précédents

Et si les conclusions montrent une corrélation entre des apports protéiques élevés et la mortalité liée au diabète, elles ne démontrent aucune relation entre un apport protéique plus élevé et la mortalité toutes causes confondues (mortalité liée au cancer ou trouble cardiovasculaire en général). Une légère augmentation du risque a été observée chez les personnes âgées de 50 à 65 ans... mais ce risque a été inversé chez les personnes de plus de 65 ans, où les protéines alimentaires avaient un effet protecteur contre toutes les formes de mortalité (à l'exclusion du diabète).

Par ailleurs, il est utile de signaler qu'il s'agit d'une étude américaine ; or, pour avoir vécu aux USA, je crois utile de rappeler que, dans ce pays, la plupart des gros consommateurs de viande rouge en mangent généralement dans deux types d'établissements : tout ce qui ressemble de près ou de loin à un fast-food, et tout ce qui ressemble de près ou de loin à un endroit avec des portions gigantesques et beaucoup de sauces pour agrémenter tout cela. Pas certain en effet que ces modes de préparation soient très bons pour la santé...

Mais une chose importante à retenir de cette étude est probablement que les besoins de votre corps pourraient changer au cours des différentes phases de votre vie.

³⁴. [https://www.cell.com/cell-metabolism/fulltext/S1550-4131\(14\)00062-X](https://www.cell.com/cell-metabolism/fulltext/S1550-4131(14)00062-X)

Cétose et MCT : les triglycérides à chaîne moyenne

Vous l'aurez compris en lisant les chapitres précédents, le régime céto-gène est un moyen efficace de brûler les graisses pour perdre du poids, de reprendre le contrôle de son appétit en réduisant les fringales de sucre et de retrouver une bonne énergie mentale en optimisant son fonctionnement cérébral. Malheureusement, atteindre la cétose est un phénomène lent et ce n'est pas parce que vous allez vous passer de tartines ce matin que vous allez soudain produire des légions de corps cétoniques. Dès lors, un raccourci efficace et utile est l'utilisation de triglycérides à chaîne moyenne (ou MCT).

Triglycérides à chaîne moyenne, de quoi parle-t-on ?

Petite précision sémantique : si on parle effectivement de triglycérides à chaîne moyenne en bon français, l'abréviation qu'on emploie le plus souvent n'est pas celle de TCM, mais de MCT, en référence à leur dénomination anglo-saxonne de *medium-chain triglycerides*. D'ailleurs, on parle même généralement de *MCT oil*, car on trouve généralement les MCT sous forme d'huile.

Pour expliquer de quoi il s'agit, il faut préciser que les acides gras ne sont pas les seuls éléments constitutifs de la graisse ; ils se lient à des atomes de carbone et c'est la longueur de cette chaîne d'atomes de carbone qui détermine leur fonctionnement dans votre corps. Dans le cas des MCT, on parle donc essentiellement de trois types de triglycérides :

- L'acide caproïque ou C6 (chaînes à 6 atomes de carbone)
- L'acide caprylique ou C8 (chaînes à 8 atomes de carbone)
- L'acide acide caprique ou C10 (chaînes à 10 atomes de carbone)

Au-delà de leur forme chimique particulière, la « chaîne moyenne » des MCT leur donne une propriété bien particulière : ils ne sont pas digérés par votre estomac. Ils franchissent immédiatement la paroi intestinale pour aller directement dans le foie, qui les transforme en cétones et les renvoie dans le système sanguin.

Ainsi, en consommant des MCT, votre corps produit plus rapidement des corps cétoniques, ce qui vous donne de l'énergie sans subir le coup de bambou classique du passage d'une source d'énergie à une autre (lorsque votre corps épuise ses réserves de glucides pour aller chercher dans les lipides). De plus, les corps cétoniques possèdent trois propriétés dont on aurait bien du mal à se passer : ils aident à réduire les fringales³⁵, ils augmentent le niveau d'énergie et participent à l'accélération du métabolisme³⁶ (ce qui augmente la dépense énergétique, en particulier si vous êtes en surpoids³⁷).

En revanche, toutes les huiles de MCT ne sont pas égales ; donc, soyez vigilant lorsque vous en achetez. Par exemple, certaines formules sont diluées avec de l'acide laurique (C12), qui est aussi un MCT, mais qui coûte moins cher que les autres MCT (et qui n'est assurément pas aussi efficace pour produire des cétones). Le type de MCT le plus efficace pour entrer en cétose est le C8 (acide caprylique).

Enfin, sachez que les MCT sont extraits de l'huile de coco, ce qui explique sans doute pourquoi beaucoup de marchands vantent les vertus réelles et supposées de ce « produit miracle ». Pour être honnête, l'huile de coco est effectivement efficace... en particulier si vous vous l'étalez sur la peau pour la réhydrater ! Blague à part, l'huile de coco est une bonne source d'acides gras saturés, mais 1 cuillère à soupe d'huile de C8 produira autant de cétones que 18 cuillères à soupe d'huile de noix de coco (en vous apportant beaucoup moins de calories).

Comment utiliser les MCT avec la méthode Keto

Incolore et inodore, l'huile de MCT n'a absolument aucune saveur, ce qui signifie qu'on peut l'ajouter à n'importe quel plat sans en altérer le goût. Vous pouvez donc en mettre dans votre café ou dans vos vinaigrettes, en ajouter dans vos plats ou vos boissons. En revanche, petit rappel de rigueur : les MCT franchissent directement la barrière gastro-intestinale... ce qui peut vous amener à courir plus vite que vous ne le pensiez en direction des toilettes ! Donc, si vous n'avez jamais utilisé de MCT auparavant, commencez avec une cuillère à café et augmentez lentement la dose pour vous assurer que votre corps s'adapte.

Pour ma part, je n'ai jamais eu ce problème et je supporte sans difficulté deux cuillères à soupe, mais je ne suis pas en mesure de dire s'il en sera de même pour vous.

Par ailleurs, la qualité et la composition de l'huile que vous utilisez peuvent largement influencer sur le confort gastrique. Ainsi, outre le fait qu'il est (beaucoup) plus efficace pour produire des corps cétoniques, l'acide caprylique (C8) est souvent mieux supporté que ses cousins au niveau des intestins...

Pour faire simple, la meilleure façon d'utiliser les MCT est d'en consommer le matin, par exemple en les diluant dans votre thé ou votre café. Ainsi, vous produirez des corps cétoniques dès le début de la journée et vous aurez de l'énergie jusqu'à midi. Certaines personnes utilisent également les MCT pour réduire la réponse insulinaire de leur pancréas lorsqu'elles consomment des glucides. C'est une idée qui peut fonctionner de temps à autre, mais je ne vous recommande pas d'en faire une habitude.

Consommer du sucre et des MCT ? Mauvaise idée...

Les MCT fournissent un bel avantage pour effectuer une transition vers la

cétose, et vous pourriez même vous dire qu'il suffit d'ingérer des MCT sans modifier votre régime pour obtenir les mêmes bénéfices.

Après tout, pourquoi ne pas s'amuser à cuire ses frites dans de l'huile de MCT ? Eh bien, si l'hypothèse est probablement exacte, personne ne s'est vraiment amusé à essayer, à ma connaissance, et ce, pour une raison simple : le seul cas où vous pouvez vous retrouver durablement en cétose tout en consommant des glucides s'appelle la cétoacidose.

Il s'agit d'une complication aiguë du diabète, qui se caractérise par la survenue conjointe de trois états physiologiques incompatibles : une hyperglycémie, une cétose et une acidose. Les complications sont variées et peuvent aller de l'œdème cérébral au décès (avec un taux de mortalité estimé à 5 %). Bref, je vous déconseille d'essayer. Vraiment.

Les MCT sont une aide pour franchir le pas vers la cétose, mais, comme le veut le proverbe, vous ne pouvez pas avoir le beurre, l'argent du beurre et le sourire de la crémière. Dans le cas d'un régime cétogène, il faudra vous contenter du beurre et adapter votre régime en conséquence.

³⁵. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8696422>

³⁶. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4878196/>

³⁷. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1038/oby.2003.53>

Cétose et *fasting* : les bienfaits du jeûne intermittent

Si vous ne savez pas ce qu'est le jeûne intermittent, de plus en plus connu sous le terme anglais de *fasting*, c'est une pratique qui consiste tout simplement à alterner des intervalles où on mange avec des périodes où l'on ne mange pas. Ou, pour utiliser le jargon : à alterner des périodes de jeûne avec des fenêtres d'alimentation. Les modalités d'organisation de cette alternance sont diverses, mais les périodes de jeûne peuvent aller de 16 heures à 36 heures, en fonction de la méthode choisie.

D'un point de vue pratique, cela revient à prendre la décision consciente de sauter certains repas, ce qui peut prendre plusieurs formes :

Manger chaque jour pendant un laps de temps spécifique, par exemple entre 13 h et 21 h, ce qui revient globalement à sauter le petit-déjeuner tous les matins.

Ne pas manger avant 20 h un ou deux jours dans la semaine, ce qui équivaut à sauter le petit-déjeuner et le déjeuner pendant les journées concernées.

Si vous aimez les maths et la logique, cela vous amène à faire un calcul simple : en sautant des repas, on avale moins de calories, donc, on perd du poids... CQFD ? C'est vrai, mais ce n'est pas tout.

Puisque la cétose suggère de vider préalablement vos stocks de glycogène et d'abaisser autant que possible votre niveau d'insuline, le meilleur moyen d'y parvenir est tout simplement de ne pas manger ! Ainsi, votre corps ira puiser dans ses réserves (plutôt que dans la nourriture) l'énergie dont il a besoin pour fonctionner, ce qui aura pour effet d'accélérer la transition vers la cétose.

Mais si je vous en parle, c'est aussi et surtout parce que le jeûne intermittent a de nombreuses autres vertus.

Le rôle des calories

C'est évident : en sautant des repas, même si vous mangez un peu plus lors des repas restants, vous pouvez obtenir beaucoup plus facilement un déficit calorique global, donc favoriser la perte de poids et la réduction générale de votre masse corporelle.

Prenons un exemple qui facilite le calcul en imaginant que vous adoptez un plan de jeûne intermittent qui prévoit 2 jeûnes de 24 heures par semaine.

Cela veut dire que vous réduisez immédiatement votre apport calorique total d'environ 30 %, sans même penser à ce que vous mangez (mais seulement à quand vous mangez). Inutile de vous dire qu'une perte de poids est garantie !

Néanmoins, les bienfaits du jeûne intermittent ne se limitent pas à ce simple calcul mathématique. Ce qui est plutôt une bonne nouvelle, pas vrai ?

Lorsque vous mangez, votre corps passe quelques heures à métaboliser la nourriture : séparer vos aliments en nutriments, digérer tout ça, conduire les différentes substances où elles doivent aller, stocker ou éliminer le surplus...

Ainsi, la nourriture que vous consommez circule dans votre sang et devient votre première source d'énergie disponible (en particulier, si vous consommez des glucides).

A contrario, au cours d'un jeûne, votre corps ne dispose pas d'énergie immédiatement disponible dans le sang et il est alors plus susceptible de se tourner vers la graisse stockée dans vos cellules adipeuses pour satisfaire ses besoins en énergie.

Si vous avez déjà entendu que faire du sport à jeun est efficace pour

perdre du poids, c'est parce que c'est la même logique qui est à l'œuvre : comme vous n'avez pas mangé pendant la nuit, votre taux de glucose sanguin est assez bas au réveil, ce qui force votre corps à « taper dans les réserves » si vous faites du sport. Et les réserves, c'est principalement votre bidoche ; donc, vous brûlez du gras.

Le rôle de l'insuline

En parallèle, il faut savoir que, dès que vous mangez, vous sécrétez une hormone qui s'appelle l'insuline. Le rôle de l'insuline est de gérer au mieux ce que vous ingérez pour le transporter dans vos cellules et le stocker en cas de besoin.

Bilan : plus vous sécrétez d'insuline, plus c'est difficile de perdre du poids (puisque son rôle est le stockage).

Or, lorsque vous êtes à jeun, votre corps est plus sensible à l'insuline ; donc, vous n'avez pas besoin d'en sécréter beaucoup pour métaboliser vos aliments, ce qui facilite la perte de poids et la prise de muscle.

Par exemple, un entraînement de musculation élève la sensibilité à l'insuline, permettant ainsi une efficacité accrue de votre corps lors du repas suivant : les nutriments que vous mangez sont alors transportés vers les muscles pour favoriser la récupération, et même un petit excès commis à ce moment-là est moins susceptible d'être converti en graisse.

À l'inverse, les personnes qui ont une mauvaise sensibilité à l'insuline (on parle alors d'insulino-résistance) doivent en produire beaucoup chaque fois qu'elles mangent, même en petites quantités, ce qui est un aller simple pour l'obésité et une voie rapide vers le diabète. Ce qu'il faut retenir en quelques mots, c'est que, plus vous êtes sensible à l'insuline, plus vous êtes susceptible d'être mince et en bonne santé.

Le rôle de l'hormone de croissance

Et ce n'est pas fini ! Être à jeun permet d'augmenter sa production d'hormone de croissance, qui est un peu l'« hormone de jeunesse » du corps puisqu'elle permet à la fois de brûler de la graisse, de fabriquer du muscle, de prendre de la force et de lutter contre le vieillissement !

Si vous conjuguez cela avec une légère baisse calorique et une meilleure sensibilité à l'insuline qui vous permet d'obtenir un rendement optimal de ce que vous mangez, vous avez compris que c'est le début d'une nouvelle vie en ce qui concerne votre composition corporelle et votre santé en général.

En résumé : le jeûne intermittent peut aider votre corps à utiliser plus efficacement la nourriture qu'il consomme et promouvoir en conséquence à la fois la perte de poids et le renforcement musculaire.

Les effets sur la santé cérébrale

Votre régime peut-il favoriser de meilleures performances cognitives ? C'est sans doute le cas, si on en croit le docteur Mark Mattson, superstar des neurosciences et professeur à la Johns Hopkins University, qui a mené plusieurs expériences pour étudier les effets du jeûne intermittent sur le cerveau... et les résultats sont enthousiasmants.

L'une de ces études, publiée en 1989 (vous voyez que ça ne date pas d'hier !), a notamment testé les aptitudes cognitives des souris après un jeûne court.

Et le résultat est constatable à l'œil nu : les souris en état de jeûne sortent d'un labyrinthe plus rapidement que les autres³⁸. Le jeûne intermittent rendrait-il plus intelligent ?

Eh bien, à vrai dire, presque ! Le docteur Mattson s'est aperçu que le jeûne intermittent produit le même effet sur le cerveau qu'un exercice physique intense ou un exercice mental complexe. Le cerveau produit alors des facteurs de croissance des fibroblastes (ou protéines FGF) qui viennent

renforcer l'action des neurones et augmentent le nombre de connexions. Un véritable nootrope naturel !

Si vous souhaitez améliorer votre fonction cérébrale, mais que vous n'êtes pas tenté par l'usage de substances exogènes, le jeûne intermittent est donc sans doute une méthode à essayer.

Les effets sur la santé cardiovasculaire

Avec moins de calories absorbées et un système hormonal optimisé, les bienfaits du jeûne intermittent sur la santé en général sont nombreux. Mais saviez-vous que le jeûne intermittent est également bénéfique pour votre santé cardiovasculaire ?

Une étude pilotée par le cardiologue Benjamin Horne au Intermountain Medical Center et publiée en 2008 permet en effet de conclure que le jeûne intermittent permet de réduire de 40 % le risque de crise cardiaque³⁹ par rapport à une alimentation plus classique.

Selon le docteur Horne, l'effet bénéfique du jeûne intermittent est en grande partie lié à une meilleure sensibilité à l'insuline. Et la surprise vient de la dose minimale efficace : l'effet se fait ressentir à partir d'une seule journée de jeûne par mois !

Après ces résultats prometteurs, Benjamin Horne a donc poursuivi ses recherches sur les conséquences métaboliques et cardiovasculaires du jeûne de courte durée en obtenant des résultats enthousiasmants (publiés en 2013) : le jeûne intermittent provoque des changements positifs dans les biomarqueurs métaboliques et la santé générale⁴⁰. Il améliore notamment les niveaux de cholestérol et de triglycérides sanguins.

En scientifique prudent, le docteur Horne précise que les conséquences à long terme de ces changements sont encore inconnues, mais il affirme aussi que la pratique d'un jeûne court et répété devrait être évaluée en tant que traitement préventif pour réduire le risque de maladies métaboliques.

Enfin, une méta-étude publiée en 2014⁴¹ vient confirmer que le jeûne

intermittent permet au moins deux choses :

- Réduire le poids corporel et la concentration sanguine de triglycérides et de glucose.
- Améliorer les niveaux de cholestérol (baisse du « mauvais » LDL et hausse du « bon » HDL).

Et les auteurs de l'étude de conclure : *Ces résultats préliminaires sont prometteurs pour l'utilisation au jeûne intermittent dans la modulation de divers facteurs de risque de maladies métaboliques.*

Vous l'avez compris, non seulement le jeûne intermittent est sans danger (sauf si vous avez le syndrome de Gilbert), mais il offre en plus de nombreux bénéfices dont il serait dommage de se priver.

Faut-il jeûner tous les jours ?

Pas de panique si vous êtes un(e) inconditionnel(le) du petit-déjeuner, je ne vais pas vous demander de renoncer à ce plaisir jusqu'à votre mort. Le jeûne intermittent n'est qu'un outil, pas une doctrine.

Si vous pensez que cela peut vous convenir, je vous encourage à l'essayer (et j'ai même écrit tout un livre sur le sujet⁴²), que ce soit pour induire plus rapidement une cétose, pour voir si cela va vous aider à perdre du poids ou à retrouver une relation normale avec la nourriture.

Si vous envisagez d'essayer occasionnellement, le meilleur moment pour le faire est juste après un repas un peu trop chargé, comme un dîner d'anniversaire ou une célébration de fin d'année. Et je vous rappelle que l'effet se fait ressentir à partir d'une seule journée de jeûne par mois ; c'est donc un tout petit sacrifice pour un grand bénéfice !

³⁸. <http://www.jneurosci.org/content/9/11/3728.full.pdf>

³⁹. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18805103>

⁴⁰. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23220077>

⁴¹. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24739093>

⁴². Les Miracles du Fasting, Ideo, 2017 (ISBN 978-2824609492).

PARTIE 2

COMMENT ÇA FONCTIONNE : PRATIQUER LA MÉTHODE KETO

Comment commencer un régime cétogène ?

Maintenant que vous êtes incollable sur les nutriments et le métabolisme, que vous savez tout de la ghréline et de l'insuline et que vous avez compris que ni les lipides ni les protéines ne vous feront mourir prématurément dans d'atroces souffrances, nous pouvons passer au mode d'emploi. Mais avant de voir comment faire, explorons un peu ce qu'il ne faut pas faire...

Ce qu'il ne faut pas faire : le mal du caribou

La principale erreur quand on commence une diète cétogène, c'est de confondre la méthode Keto avec la méthode Dukan : la première vous recommande de manger plus de lipides quand la seconde vous recommande de manger plus de protéines. Nous l'avons vu, les protéines sont indispensables au bon fonctionnement du corps humain, mais vous ne pouvez pas vous nourrir que de protéines ! Une telle alimentation risque de vous conduire vers une intoxication protéinée, que les Anglo-Saxons nomment *rabbit starvation* et que les Canadiens appellent « mal du caribou ».

Les symptômes de cette intoxication incluent la diarrhée, des maux de tête, une grande fatigue, une baisse de la pression artérielle et un rythme cardiaque ralenti ainsi qu'une sensation de malaise et de faim qui ne peut être satisfaite que par la consommation de matières grasses ou de glucides... et pour cause, puisque c'est précisément ce dont vous manquez lorsque vous subissez cet état.

Attention, cela ne veut pas dire qu'il faut limiter vos protéines. Vous avez de la marge : il semblerait que la limite haute du foie et des reins soit de 285

à 365 g de protéines par jour (pour une personne de 80 kg) ; or, il est peu probable que vous atteigniez ne serait-ce que la moitié de cette dose. Pour autant, dépasser ces seuils peut provoquer des niveaux excessifs d'acides aminés, d'ammoniac et d'urée dans le sang, avec des conséquences potentiellement mortelles⁴³ (surtout si vous adoptez de façon subite un régime riche en protéines sans donner le temps à vos enzymes hépatiques de réguler leurs niveaux à la hausse).

N'oubliez pas que les corps cétoniques sont produits à partir des lipides et non à partir des protéines. Donc, augmentez votre consommation d'acides gras en conséquence. Il ne suffit pas de consommer du poulet et des brocolis ; vous devriez plutôt manger du bœuf et de l'avocat.

Les premiers pas : commencer par un repas

Une fois cette exigence comprise, je ne vous recommande pas de passer du jour au lendemain à une alimentation 100 % cétogène. Je sais qu'il y a des adeptes du « tout ou rien », mais le régime qui fonctionne, c'est surtout celui qu'on peut suivre longtemps !

Dès lors, je vous recommande plutôt de commencer par transformer un seul repas par jour, par exemple le petit-déjeuner. Au lieu de manger des tartines et des croissants, vous pourriez par exemple manger :

- Des œufs sur le plat avec quelques tranches d'avocat
- Du fromage blanc aux amandes avec des graines de chia
- Une omelette au fromage et aux champignons
- Un shake protéiné au beurre d'amandes

Si vous voulez gagner du temps et ne pas vous embêter à cuisiner, vous pouvez même opter pour un café gras (voir chapitre 11) et vous serez surpris de constater que, même sans « vrai » petit-déjeuner, vous n'aurez pas faim jusqu'au déjeuner. Bonus : en ajoutant de l'huile de MCT dans

vosre café, vous sécréterez plus facilement des corps cétoniques et ainsi vous entrerez plus rapidement en cétose.

Étape intermédiaire : le régime à mi-temps

Une fois que vous serez habitué à ne plus consommer de glucides le matin (et vous verrez qu'on s'habitue finalement assez vite), vous pourrez passer à deux repas Keto dans la journée, la suite logique étant le déjeuner.

Ainsi, que vous mangiez un petit-déjeuner ou que vous optiez pour un café gras, votre repas de midi peut facilement être exempt de glucides :

- De la hampe de bœuf et du chou-fleur
- Du filet de saumon et des haricots verts
- Des œufs brouillés au bacon et de la ratatouille
- Une salade de thon à la mayonnaise

En procédant ainsi et sans modifier votre repas du soir, vous vous habituerez tranquillement à restreindre vos glucides, sans pour autant vous en priver du jour au lendemain, ce qui devrait largement réduire tous les symptômes liés au *Keto flu*.

En revanche, j'insiste (beaucoup) sur l'hydratation : même si vous ne basculez pas du jour au lendemain vers une alimentation cétogène totale, cela devrait quand même faire un sacré changement avec vos habitudes, et votre corps va sécréter beaucoup moins d'insuline. Vous allez éliminer beaucoup de sodium et de fluides. En conséquence, buvez abondamment toute la journée et n'hésitez pas à saler vos plats plus que d'habitude.

Crash test : votre première semaine Keto

Admettons que vous ayez passé une semaine à remplacer votre petit-déjeuner habituel par un petit-déjeuner cétogène :

- Lundi, des œufs sur le plat avec un demi-avocat

- Mardi, une omelette au fromage et le reste du demi-avocat (il ne faut pas gâcher !)
- Mercredi, un café gras avec de l'huile de MCT
- Jeudi, du fromage blanc aux amandes avec des graines de chia
- Vendredi, un café gras avec de l'huile de coco
- Samedi, un shake protéiné au beurre de noix de cajou
- Dimanche, grosse teuf à l'anglaise (œufs, bacon, saucisse)

Comme vous vous sentez bien, la semaine suivante, vous décidez d'opter uniquement pour un café gras le matin et de faire un déjeuner plus consistant mais cétogène :

- Lundi, deux steaks hachés et trois œufs brouillés
- Mardi, un filet de saumon avec un duo tomates/chou-fleur
- Mercredi, une grosse omelette au fromage et au bacon
- Jeudi, une entrecôte et des haricots verts
- Vendredi, une salade d'avocat et de saumon fumé
- Samedi, du thon à la plancha avec des légumes verts
- Dimanche, vous avez remis la teuf à l'anglaise, mais il était 11 h, et ça s'appelle un brunch

Après deux semaines sur ce modèle, vous êtes désormais prêt à tenter votre première semaine cétogène complète en incluant aussi le dîner. Pour cela, il faut souvent faire preuve d'un peu plus de créativité, mais voici quelques idées pour vous faciliter le travail :

- Vous pouvez manger la même chose le midi et le soir (comme ça, vous avez moins besoin de vous creuser la tête et c'est plus facile de cuisiner).
- Vous pouvez manger la même chose tous les midis (soyons honnêtes, c'est ce que font la plupart des gens et ça facilite la vie).

- Faites cuire une grande quantité d'œufs durs en avance (ça dépanne et c'est très pratique quand on rentre et qu'on n'a pas envie de cuisiner).
- Préparez également une grande quantité de légumes verts en avance pour qu'ils soient prêts à consommer (ça vous évitera la tâche pénible de les cuisiner au dernier moment).

Petite mise en garde : comme vous franchissez un cap en passant à une alimentation 100 % cétogène, il est possible que vous ressentiez de légers maux de tête, une petite fatigue, voire quelques symptômes du *Keto flu*. Le cas échéant, ne baissez pas les bras et tentez d'ajuster le tir (voir chapitre 16).

En guise de récompense : une recharge glucidique

Après trois-quatre semaines de bascule vers une alimentation cétogène, vous pouvez déjà être fier de vous ! Il y a fort à parier que vous regardiez différemment votre assiette et que quelques kilos se soient envolés.

Si vous voulez continuer sur votre lancée, aucun problème, c'est même une très bonne idée. Mais si vous avez envie de faire un léger break ou de vous octroyer une petite récompense, cela ne pose pas problème non plus : le dernier jour, réduisez les lipides et mangez plus de glucides en privilégiant les patates, le riz, les fruits... et si vous craquez sur une pizza, personne ne vous blâmera. Assurez-vous simplement que tout rentre dans l'ordre dès le lendemain matin : une journée de relâche ne doit pas se transformer en semaine de débauche.

Et si vous craignez de ruiner tous vos efforts, soyez rassuré : vous verrez dans le chapitre 14 qu'un régime cétogène cyclique est en fait une solution efficace et utile pour bénéficier des avantages de la cétose sans souffrir d'éventuels effets secondaires... et sans vous priver de frites pour le reste de votre vie !

43. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16779921>

Que peut-on manger avec la méthode Keto ?

Nous l'avons vu dès le tout début du livre, le régime cétogène préconise une alimentation riche en lipides, modérée en protéines et très basse en glucides, avec une répartition qui devrait ressembler à ça :

- 75 % des calories issues des lipides
- 20 % des calories issues des protéines
- 5 % des calories issues des glucides

Deux remarques cependant. Tout d'abord, ces chiffres sont indicatifs et ne sont que des estimations ; vous n'avez pas besoin de tout calculer au pourcentage près (sinon, ça deviendra vite invivable... pour vous comme pour vos proches). Mais comme ce type de répartition est très éloigné du régime européen classique, il va assurément falloir faire quelques ajustements pour privilégier certains aliments plutôt que d'autres. Ensuite, notez bien qu'il s'agit de calories et non de grammes. Or les différents nutriments n'ont pas la même valeur calorique :

- 1 g de lipides renferme 9 calories
- 1 g de protéines renferme 4 calories
- 1 g de glucides renferme 4 calories

Ainsi, pour obtenir 900 calories, il suffit de 100 g de lipides, mais il faut 225 g de protéines ou de glucides. Si vous êtes un fana de la calculatrice, prenez bien cette différence en compte, sinon vous allez exploser les compteurs caloriques (et votre tour de taille par la même occasion).

Pensez à ajouter, pas à supprimer

Lorsqu'on doit limiter les glucides, on imagine rapidement tout ce dont il va falloir se priver. Plus de pain ? Impensable ! Plus de pâtes ? Inimaginable ! Plus de riz ? Improbable !

Rassurez-vous, tout va bien se passer.

La première chose à prendre en compte, c'est que rien ne vous oblige à oublier les sushis pour toute la vie :

- Vous pouvez adopter une approche cyclique et en manger une fois par semaine (voir chapitre 14).
- Vous pouvez adopter le régime cétogène pendant deux-trois mois pour voir si ça vous convient, faire une pause pendant deux-trois semaines et décider ensuite si vous continuez ou non.

Mais la deuxième chose à prendre en compte, c'est qu'il y a sur cette planète plein de gens qui ne mangent pas de pain et qui n'en sont pas particulièrement malheureux. Concentrez-vous plutôt sur ce que vous allez pouvoir manger à la place ! Vous connaissez beaucoup de régimes qui vous recommandent de manger de l'entrecôte, de l'avocat au saumon ou du beurre d'amandes ?

Par ailleurs, il y a de plus en plus de personnes qui se rendent (enfin) compte qu'il n'est pas normal de se sentir ballonné après avoir bu un chocolat chaud ni d'avoir des brûlures d'estomac après avoir mangé un croissant. Les intolérances alimentaires sont nombreuses, en particulier vis-à-vis du lactose et du gluten, ce qui amène un nombre grandissant d'individus à trouver d'autres façons de s'alimenter, les invitant ainsi à découvrir de nouvelles options, de nouveaux aliments, de nouvelles saveurs... Nous avons la chance de vivre dans un monde de diversité où beaucoup de choses nous sont accessibles ; il faut donc se concentrer sur tout ce que nous pouvons déguster plutôt que de pleurnicher sur les quelques aliments qu'il nous faut éviter.

Ce qu'il faut mettre dans votre caddie...

Les huiles et les matières grasses

Commençons par les lipides, puisqu'il s'agit de la principale source d'énergie d'un régime cétogène. Et commençons par une mise en garde : l'idée de noyer tout ce que vous mangez dans de l'huile est une très mauvaise idée, car la plupart des huiles végétales sont inflammatoires.

Elles renferment des acides gras oméga-6 que nous consommons déjà en excès (par rapport aux oméga-3 que nous ne consommons pas assez) et seront donc plutôt nuisibles à votre santé, ce qui n'est pas le but recherché. En conséquence, évitez autant que possible les huiles de tournesol, d'arachide, de soja, de maïs, de canola, de coton, de lin et de carthame. Idem pour les margarines végétales composées avec ces aliments.

À l'inverse, faites le plein de graisses saturées et mono-insaturées telles que le beurre et le saindoux (amis du Nord, bonjour !). Pour les huiles, privilégiez l'huile de noix de coco, l'huile d'avocat, l'huile de poisson et l'huile de MCT. Mais n'oubliez pas que vous consommez également des lipides lorsque vous mangez de la viande rouge, des poissons gras et des jaunes d'œufs... Cela ne devrait pas vous inquiéter outre mesure, car votre appétit se régulera rapidement (voir chapitre 3), mais, même si vous ne comptez pas les calories, les calories, ça compte !

Astuce : si vous aimeriez désespérément savourer une côte de bœuf cuite dans du beurre, mais que vous avez une intolérance forte au lait, vous pouvez essayer le ghee. Il s'agit de beurre clarifié, c'est-à-dire débarrassé à la fois de ses protéines et du lactose. En conséquence, il présente l'avantage d'être consommable sans craindre d'allergie (les lipides ne provoquent pas d'allergie alimentaire) et offre le bénéfice de ne pas se dégrader ni de noircir lors de la cuisson, même à haute température. Vous pouvez même le conserver à température ambiante !

Les protéines

Une idée fausse répandue au sujet de la méthode Keto est qu'il s'agit d'un régime riche en protéines alors qu'il s'agit d'une diète relative riche en protéines, mais surtout riches en graisse ! En effet, si vous mangez trop de protéines, l'excès consommé va se transformer en sucre par un processus qui s'appelle la néoglucogenèse. Votre corps fabrique du glucose à partir de ce qui est disponible, c'est-à-dire le pyruvate, le lactate, le glycérol et la plupart des acides aminés. Et si votre corps fabrique du glucose, vous aurez bien du mal à maintenir votre cétose...

Pour éviter cette déconvenue, évitez d'adopter un régime hyperprotéiné (voir chapitre 9) et tenez-vous-en aux morceaux les plus gras de la viande (oui, je sais, ça fait bizarre quand on vous dit ça la première fois) : bœuf, bison, autruche, agneau, porc... et à peu près tous les abats. Pour le poisson, c'est la même chose : privilégiez des poissons gras comme le maquereau, la sardine, le saumon, l'anchois ou le hareng. En bonus, les nombreux oméga-3 qu'ils contiennent feront du bien à vos artères et lutteront contre tous les processus inflammatoires de votre corps. Enfin, n'oubliez pas que les œufs sont une excellente source de protéines, de lipides et de vitamines !

Les légumes

Certains pensent que le régime cétogène manque de fibres, et ils ont le droit de le penser, mais ils se trompent ! Les légumes verts et feuillus sont vos meilleurs amis pour remplir votre assiette et votre estomac : ils sont riches en vitamines, minéraux et phytonutriments tout en apportant des fibres, mais très peu de glucides. D'ailleurs, Dave Asprey, le fondateur de la méthode Bulletproof (voir chapitre 11), déclare dans son livre sur le sujet que, si votre caddie n'est pas de couleur verte quand vous quittez le supermarché, vous devez retourner au rayon légumes !

Pour cela, misez essentiellement sur les légumes qui poussent au-dessus du sol : les brocolis, les concombres, les haricots verts, les épinards, les asperges, les courgettes... Et certains légumes ne sont pas verts, mais vous pouvez en consommer aussi, en particulier le chou-fleur, qui est une excellente source de vitamine C en plus d'être bénéfique pour la flore

intestinale. En revanche, consommez avec modération des légumes-racines comme les patates douces, les carottes et les panais. Ils sont riches en sucre et risqueraient de vous faire sortir de la cétose à vitesse grand V.

Les produits laitiers

Si vous souhaitez consommer des produits laitiers, évitez les produits allégés en matières grasses. Autrement, ce serait complètement contraire à la logique du régime cétogène. Le beurre (bio de préférence) est votre ami, de même que le lait entier cru (bio aussi). Par contre, fuyez les produits sucrés comme les yaourts aromatisés aux fruits ou les boissons au lait demi-écrémé : ils ne contiennent souvent pas grand-chose à part de l'eau, du sucre, des arômes et des conservateurs.

Les fruits

L'idée qu'il faut manger beaucoup de fruits pour être en bonne santé est largement erronée. D'une part, les fruits d'aujourd'hui contiennent beaucoup moins de vitamines que les fruits d'antan ; d'autre part, les légumes contiennent souvent plus de vitamines et de minéraux que les fruits. Par exemple, voici 8 légumes qui contiennent plus de vitamine C qu'une orange (si on compare des portions de 100 g) : le poivron jaune, le persil, le chou frisé, le poivron vert, le cresson, le brocoli, le chou-rave et le chou de Bruxelles. De plus, de nombreux fruits étant riches en sucre, en consommer en grande quantité risque de vous faire sortir de la cétose.

On peut cependant nommer trois grandes exceptions : les baies, l'avocat et la noix de coco, car ils contiennent peu, voire pas de sucre et ils sont riches en nutriments. Par ailleurs, vous pouvez user et abuser du jus de citron et de citron vert pour aromatiser l'eau si vous aimez le goût acide des agrumes (mais n'ajoutez pas de sucre pour compenser l'acidité !).

Les oléagineux

Les oléagineux offrent l'avantage d'être riches en matières grasses, mais

beaucoup d'entre eux contiennent aussi de bonnes portions de protéines... voire de glucides. Si vous devez vous faire un petit snack ou un apéro gourmand, choisissez donc les variétés de noix qui contiennent le moins de glucides, comme les noix de pécan, les noix de macadamia et les noix du Brésil.

Bonus : les noix du Brésil sont riches en sélénium, un oligoélément particulièrement important pour lutter contre le stress oxydatif (donc le vieillissement). Or beaucoup de gens sont carencés en sélénium et il semblerait qu'une cétose trop prolongée puisse favoriser cette carence. Sans vous gaver de noix du Brésil à chaque repas, il est donc utile d'en manger régulièrement... et c'est aussi pour cela que je vous recommande une approche cyclique (voir chapitre 14).

Les boissons

Nous l'avons déjà souligné, la déshydratation est une conséquence typique du passage d'une alimentation classique vers un régime cétogène si l'on n'y prend pas garde, ce qui en fait aussi l'une des principales raisons du *Keto flu*. Pour mémoire, vos niveaux d'insuline diminuent lorsque vous réduisez votre consommation de glucides, et une faible insuline encourage votre corps à vidanger à la fois vos réserves d'eau et de sodium⁴⁴. Dès lors, pensez à boire avant d'avoir soif, qu'il s'agisse d'eau plate ou d'eau gazeuse, de tisanes, de bouillons... Bien sûr, n'ajoutez pas de sucre à vos boissons, sans quoi vous ruineriez le concept même de diète cétogène.

Une question qui se pose souvent est la consommation de boissons estampillées « light ». Et les réponses sur le sujet sont passionnées, entre les défenseurs d'une solution qui permet de bénéficier d'un goût sucré et la presse à sensation qui nous explique que les édulcorants sont pires que le sucre. Si on en croit la recherche médicale (et n'en déplaise aux alarmistes), les édulcorants de synthèse peuvent s'avérer utiles, car ils offrent un pouvoir sucrant plus élevé et un effet sur la glycémie quasi inexistant, voire nul⁴⁵. Vous pouvez donc en consommer si cela vous aide à supporter la réduction des aliments sucrés (surtout au début).

Pour autant, comme pour beaucoup de choses, la dose est dans le poison, et en consommer de grandes quantités ne semble pas une bonne idée : certaines études soupçonnent un lien entre la consommation d'édulcorants de synthèse et le développement de pathologies allant de troubles de la flore intestinale au cancer. Il s'agit essentiellement d'hypothèses, mais c'est votre santé dont il s'agit.

44. <https://www.physiology.org/doi/full/10.1152/ajprenal.00149.2007>

45. <https://www.revmed.ch/RMS/2009/RMS-196/Edulcorants-entre-mythe-et-realite>

Le régime Bulletproof et le café gras

Alors qu'il n'avait pas encore 30 ans, Dave Asprey était un entrepreneur à succès de la Silicon Valley. Multimillionnaire et talentueux, il pesait néanmoins dans les 140 kg, ce qui le rendait malheureux. Pourtant, il faisait exactement ce que les médecins lui recommandaient : manger 1800 calories quotidiennes et faire du sport 90 minutes par jour.

Le jeune homme a donc décidé de mettre sa fortune et son propre corps au service de la recherche scientifique dans le but de trouver une façon simple et efficace d'être plus en forme, plus dynamique et plus heureux. Trois cent mille dollars et 15 années plus tard, Dave Asprey a perdu plus de 50 kg et élaboré le régime Bulletproof, qui se veut un protocole anti-inflammatoire révolutionnaire permettant de perdre du poids et d'augmenter ses performances physiques et mentales... mais qui est essentiellement basé sur le régime cétogène et le jeûne intermittent.

Les grandes lignes du régime Bulletproof

Pour résumer les choses un peu lapidairement, Dave Asprey suggère de sauter le petit-déjeuner et de le remplacer par un café gras (le fameux Bulletproof Coffee), de bien dormir, d'arrêter de compter les calories et de privilégier les graisses tout en supprimant les sucres... c'est-à-dire d'adopter une alimentation cétogène.

Son argument en faveur des lipides tient la route : les humains « modernes » sont tellement en manque de bons acides gras qu'une augmentation massive de nos apports permettrait de combler rapidement nos carences et booster aussi bien le corps (artères, tendons, hormones...) que le cerveau (qui est largement composé de graisses). Au passage, il

ajoute qu'il faut fuir les céréales comme la peste, car consommer des céréales favoriserait les carences en nutriments, les troubles digestifs et les maladies auto-immunes en plus de contenir des substances qui les rendraient addictifs.

Mon avis ? Outre le fait que je suis en train d'écrire un régime sur la diète cétogène (ce qui peut vaguement suggérer que je pense qu'il s'agit d'une méthode efficace), lorsqu'on se penche sur les études récentes et les nouvelles méthodes de productions céréalières (qui consistent à augmenter artificiellement leur teneur en gluten), je suis plutôt tenté de le croire. D'ailleurs, sans même parler d'adopter la méthode Keto, arrêtez de manger du pain et des pâtes pendant un mois et vous commencerez sans doute à penser comme lui...

Le jeûne intermittent et le café Bulletproof

L'autre grande innovation du régime Bulletproof est le café du même nom, dont voici la recette :

- 1 tasse de café allongé moulu
- 1 à 2 cuillérées à soupe de beurre bio sans sel
- 2 cuillérées à soupe d'huile de MCT

Mixez le tout pendant 20 secondes dans un blender pour que le mélange soit onctueux, puis avalez en guise de petit-déjeuner. Je vous laisse apprécier le goût...

Précision : Dave Asprey recommande d'utiliser du beurre issu de lait de vaches nourries à l'herbe (plutôt qu'au grain) et un café non industriel sans conservateur (c'est-à-dire sans toxine et plus riche en antioxydants) afin d'obtenir plus d'oméga-3 tout en évitant les toxines.

L'objectif de cette boisson est de vous donner de l'énergie jusqu'à midi tout en évitant de céder à la tentation du grignotage de 11 h : la caféine

réveille le système nerveux, et les lipides améliorent votre concentration en nourrissant votre cerveau.

Mais vous l'aurez peut-être compris : la recette du Bulletproof Coffee apporte aussi quelques calories. Un gramme de graisse contient 9 calories, ce qui amène une grande tasse de café Bulletproof aux alentours de 400 calories. Pas si grave, puisque ça remplace votre petit-déjeuner traditionnel (qui peut facilement contenir 600-700 calories). Mais un véritable crime pour les fundamentalistes du jeûne intermittent.

En effet, jeûner consiste simplement à ne pas consommer d'aliments, donc aucune calorie. Or en vous jetant un petit godet à 500 calories dans le gosier, vous ne respectez pas cette règle... Est-ce grave ? Pas franchement. Cela peut même être une bonne façon de débiter un protocole de jeûne intermittent.

La bonne solution ? Essayez pendant quelques jours si le cœur vous en dit, puis voyez comment votre corps réagit. Si cela vous convient, vous pouvez continuer si vous le souhaitez.

Si cela ne vous convient pas, vous pouvez arrêter. Mais vous aurez en tout cas une idée réelle de l'effet sur *votre* corps plutôt que seulement des on-dit et des commentaires de magazines.

Titanium Coffee : la recette allégée (et améliorée ?) du Bulletproof Coffee

Puisque le Bulletproof Coffee apporte quelques centaines de calories et que c'est le principal reproche qu'on lui fait, je me suis interrogé sur la meilleure façon de procéder pour améliorer cette recette, ce qui impliquerait trois choses :

- Réduire la teneur calorique globale (objectif premier)
- Maintenir un goût agréable (faut pas déconner)
- Favoriser les performances cognitives (si possible)

En partant de cette idée, j'ai fait quelques essais pour composer une nouvelle boisson...

Pour réduire la teneur calorique, il n'y a pas 500 façons de procéder : il faut réduire la teneur en graisses. Un gramme de lipides contient 9 calories et c'est l'unique source calorique du Bulletproof Coffee. J'ai donc décidé de supprimer le beurre du mélange. D'une part, ça divise les calories par deux, d'autre part, ça évite que la caséine contenue dans le beurre fasse obstacle à l'absorption des antioxydants contenus dans le café.

Par ailleurs, c'est parfois difficile ou coûteux de mettre la main sur de l'huile de MCT, mais comme les MCT sont extraits de l'huile de coco, j'ai décidé de faire le test avec uniquement du café et de l'huile de coco vierge ; c'est moins puissant, mais beaucoup plus abordable et facile à trouver.

Enfin, restait à trouver un nouvel ingrédient pour donner un coup de boost à tout ça. Et l'idée est venue rapidement : la L-théanine ! Si le *stack* caféine + L-théanine est un grand classique des consommateurs de nootropiques, il y a une bonne raison : la L-théanine permet d'annuler les effets secondaires de l'utilisation de la caféine tout en améliorant les aspects positifs. Et elle n'a pour ainsi dire aucun goût... Bingo !

Voici donc la recette de ce qu'on pourrait appeler le Titanium Coffee :

- 1 grande tasse de café allongé
- 1 cuillerée d'huile de coco vierge
- 1 dose (200 mg) de L-théanine

Pour être honnête, si vous avez de l'huile de MCT, vous pouvez utilement la substituer à l'huile de coco. Mais je pars du principe qu'il vaut mieux une solution durable et facile à mettre en place (quitte à la faire évoluer ensuite) que de chercher le produit parfait dès le début et de ne jamais passer à l'action.

Quel est l'intérêt nutritionnel du Titanium

Coffee ?

Petite précision : je n'ai rien à vendre, je partage juste une recette. Ce qui suit n'a donc pas pour but de vous convaincre, mais seulement de vous présenter mes conclusions...

Pour commencer, il y a donc la baisse de la composition calorique de la boisson. Une cuillère à soupe d'huile de coco contient environ 117 calories, mais comme j'utilise plutôt une cuillère à café, le chiffre est divisé par deux. Une tasse de Titanium Coffee contient donc 60 calories, 3 fois moins qu'un *caffè latte* chez Starbucks⁴⁶ ! En gros, ça représente autant de calories qu'un yaourt allégé et ça fait sept à huit fois moins que le Bulletproof Coffee.

Ensuite, il y a le goût, qui est très agréable. Et, enfin, il y a les propriétés des ingrédients :

- Café : effet stimulant (caféine), action protectrice (antioxydants)
- Huile de coco : satiété (acides gras), santé (fer, manganèse, cuivre...)
- L-théanine : amélioration de la concentration, réduction de l'anxiété

Concernant le choix des ingrédients, vous pouvez bien sûr chercher les aliments les plus purs possible afin de réduire au maximum la quantité de toxines, mais la vie est ainsi faite qu'il faut parfois aller au plus simple et faire avec ce qu'on trouve.

Pour le café, je me contente donc de café soluble Nes (c'est le seul café soluble qui a un goût acceptable et on en trouve partout). Pour l'huile de coco, je choisis la vierge bio en grande surface. Pour la L-théanine, je la commande sur Internet, généralement chez Bulkpowders (vous pouvez utiliser le code RR7D08 pour avoir cinq euros de réduction).

À vous de voir si vous voulez essayer... Bon appétit !

⁴⁶. <https://www.starbucks.com/menu/drinks/espresso/caffè-latte>

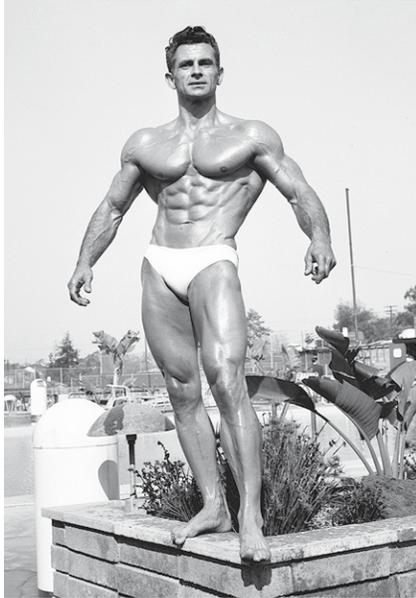
Steak & Eggs Diet :la méthode de Vince Gironda

Quand il s'agit de régime pour perdre du poids, la mode est de compliquer les choses pour se donner l'air intelligent et convaincre les foules que *tout cela est scientifique*.

Pour autant, ce n'est pas parce que quelque chose est à la fois efficace et scientifiquement prouvé qu'il doit être compliqué. À preuve : la Steak & Eggs Diet élaborée par Vince Gironda... dans les années 1940 !

Si vous ne savez pas qui était Vince Gironda, c'est tout à fait normal. C'est une icône de l'âge d'or du bodybuilding qui préférait soulever de la fonte et entraîner des athlètes que parler à la presse. Doté d'un QI de 150 et d'un physique à faire pâlir d'envie n'importe quel super-héros en costume, il a notamment formé Lou Ferrigno, Frank Zane et Arnold Schwarzenegger. Excusez du peu.

Par ailleurs, il était le meilleur ambassadeur de ses méthodes d'entraînement et de nutrition...



Les principes de la Steak & Eggs Diet

La méthode Steak & Eggs est sans doute le régime alimentaire le plus simple à comprendre et à mettre en œuvre :

- Deux repas par jour, c'est-à-dire petit-déjeuner et dîner ou déjeuner et dîner (à vrai dire, ces appellations sont avant tout usuelles puisque vous mangez à l'heure que vous voulez).
- Le repas n° 1 est composé de 350 g à 650 g de steak accompagnés de 4 à 6 œufs.
- Le repas n° 2 contient exactement la même chose que le repas n° 1.

Outre ce plan alimentaire extrêmement simple, on peut ajouter trois règles tout aussi simples :

- Vous pouvez faire cuire vos steaks dans du beurre et préparer vos œufs comme vous le souhaitez (entiers, brouillés, au plat...), sachant que le sel, le poivre et les épices sont bien sûr autorisés.
- Vous pouvez boire de l'eau plate, de l'eau gazeuse, du café noir ou du thé non sucré (mais ni lait, ni soda, ni jus de fruits).

- Tous les six à sept jours, vous faites un *cheat day* (jour de triche), pendant lequel vous mangez ce que vous voulez : glaces, pizzas, frites... Rien n'est interdit.

Comme vous pouvez le constater, les consignes sont simples : pas de glucides, pas de légumes verts, pas de boissons sucrées, pas de compléments alimentaires... Sauf pendant le *cheat day*, où vous pouvez consommer ce que vous voulez !

Steak & Eggs Diet : pourquoi ça fonctionne

Aussi longtemps que vous pouvez supporter la monotonie du protocole alimentaire qui consiste à faire les deux mêmes repas par jour pendant cinq à six jours, la méthode Steak & Eggs est très efficace pour perdre du poids. Et il y a au moins trois raisons à cela.

Raison n° 1 : c'est un régime cétogène

En ne mangeant pour ainsi dire aucun glucide au profit des protéines et des lipides, on force le corps à brûler rapidement les réserves de sucre et à produire des corps cétoniques. Conséquence : on n'éprouve pas la sensation de faim et on brûle les graisses corporelles à la vitesse grand V.

À noter cependant que, la première semaine, on perd beaucoup de poids, mais on perd surtout de l'eau puisqu'on vide ses stocks de glycogène. Comme 1 g de sucre peut retenir environ 4 g d'eau, il est tout à fait possible de perdre 3 à 4 kg pendant les premiers jours... et il n'y a donc rien de miraculeux dans les chiffres affichés par votre balance.

Raison n° 2 : c'est une forme de jeûne intermittent

En faisant deux repas par jour, peu importe l'heure où l'on mange, on organise une forme de jeûne intermittent. Or, si les bienfaits du jeûne intermittent sur la santé sont nombreux, c'est aussi une technique efficace

pour mettre en place un environnement hormonal propice à la perte de poids, notamment en augmentant la sensibilité à l'insuline et en favorisant une hausse de l'hormone de croissance.

À noter qu'on peut même renforcer l'effet du protocole Steak & Eggs en prenant un déjeuner et un dîner dans une fenêtre d'alimentation de 8 heures, ce qui rejoint les préconisations de la méthode Leangains, qui consiste à jeûner quotidiennement pendant 16 heures, puis à s'alimenter sur un créneau de 8 heures. Cela permet aussi de limiter toute sensation de faim, les bénéfices du jeûne intermittent venant renforcer l'effet de satiété de la diète cétogène.

Raison n° 3 : c'est un stimulateur naturel de la testostérone

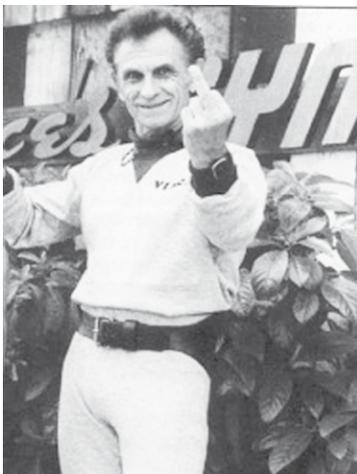
La testostérone est une hormone incontournable pour améliorer sa composition corporelle. Non seulement elle permet de conserver, voire augmenter sa masse musculaire, mais elle est également un atout de choix pour perdre du gras puisque la testostérone empêche directement la formation de cellules graisseuses. Or un régime riche en lipides, en zinc et en cholestérol favorise grandement la production naturelle de testostérone.

Et comme la nature fait parfois bien les choses, il faut savoir qu'un fort taux de graisse corporelle diminue le taux de testostérone... Mais comme le régime Steak & Eggs va vous aider à perdre du gras, il augmentera d'autant plus votre niveau de testostérone. C'est donc un cercle vertueux au service de votre santé (et de votre virilité, messieurs !).

Steak & Eggs Diet : pendant combien de temps ?

D'un point de vue scientifique et médical, vous pouvez suivre le protocole Steak & Eggs aussi longtemps qu'il vous plaira, surtout si vous prenez soin d'équilibrer votre alimentation en fibres pendant votre *cheat day* (ou en prenant un supplément).

Vince Gironda l'a suivi pendant des années et il est mort 3 semaines avant son 80^e anniversaire, ce qui fait une belle longévité pour un homme né en 1917... et c'était un vieux qui avait la pêche !



Néanmoins, il serait difficile de nier la lassitude qui peut naître du même menu sans cesse répété. On peut donc par exemple suivre le régime Steak & Eggs pendant un mois avant de passer à un protocole plus varié ou alterner des cycles de quatre semaines.

À noter enfin qu'un tel régime est particulièrement efficace après une période un peu trop festive ou pour commencer un protocole de perte de poids avec des résultats rapides et enthousiasmants... Vous essayez ?

Une méthode simpliste : la Carnivore Diet

Si vous êtes vegan et que ce livre ne vous est pas encore tombé des mains, je vous félicite pour votre endurance... mais ce chapitre devrait avoir raison de votre patience.

En effet, certaines personnes trouvent que les tenants et les aboutissants d'une diète cétogène sont un peu trop complexes et préfèrent s'en tenir à une méthode simple et simpliste : le régime carnivore (ou *carnivore diet* en anglais).

Qu'est-ce que le régime carnivore ?

Le moins que l'on puisse dire, c'est que le régime carnivore est assez simple à comprendre. Il suffit pour cela de se poser une question : est-ce que ce que vous allez manger vient d'un animal ?

- Si la réponse est oui, alors, vous pouvez le manger.
- Si la réponse est non, alors, vous ne pouvez pas le manger.

Techniquement, il ne s'agit donc pas vraiment d'un régime carnivore, puisque vous ne mangez pas que de la viande. En effet, vous pouvez consommer différentes choses :

- De la viande
- Du poisson
- Des œufs
- Du fromage
- Du beurre

- De la graisse animale

Par opposition, vous n'êtes pas censé manger de légumes, de fruits, de pain... En substance : si ça ne vient pas d'un animal, ne le mangez pas. C'est un peu dingue, mais c'est plutôt simple, non ?

Carnivore Diet : pourquoi ça fonctionne

Le régime carnivore fonctionne pour perdre du poids et réguler sa glycémie, car c'est l'exemple typique d'un régime cétogène : comme dans le cas de la méthode Steak & Eggs, vous ne mangez absolument aucun glucide ; donc, votre corps brûle rapidement ses réserves de sucre pour produire des corps cétoniques. De plus, il s'agit également d'une diète qui optimise l'environnement hormonal, car elle est riche en lipides, en zinc et en cholestérol, ce qui favorise notamment la production naturelle de testostérone.

En revanche, j'insiste sur un point : si vous voulez tenter cette approche, jouez vraiment le jeu. Mangez de la viande rouge et du poisson gras, ne mégotez pas sur le beurre et le saindoux. Si vous vous contentez de manger de la dinde et du lapin bouillis dans de l'eau, vous allez connaître les joies de l'intoxication protéique (voir chapitre 9) et ce ne sera pas joli à voir. Pour vous en convaincre, voici ce que l'explorateur de l'Arctique Vilhjalmur Stefansson a écrit dans ses mémoires⁴⁷ :

Les groupes qui se nourrissent d'animaux à viande grasse sont les plus chanceux parmi ceux qui vivent de la chasse, car ils ne souffrent jamais de problème lié à un déficit en graisse. Ce problème est particulièrement important, en ce qui concerne l'Amérique du Nord, chez les Indiens qui vivent en forêt et dont la survie dépend parfois des lapins, l'animal le plus maigre que l'on puisse trouver dans le Nord, et qui développent un déficit en graisse extrême connu sous le nom de diète du lapin. Les mangeurs de lapin qui n'ingèrent pas de graisse provenant d'une autre source (castor, orignal, poisson) ont de la diarrhée dans la semaine qui suit, ainsi que des maux de tête, une grande fatigue et une sensation de malaise. S'il y a assez

de lapins, les gens vont en manger jusqu'à ce que leurs estomacs soient pleins, mais quelle que soit la quantité ingérée, ils restent sur leur faim. Certains pensent qu'un homme meurt plus vite s'il mange en permanence de la viande maigre que s'il ne mange rien mais on n'a pas rassemblé de preuves suffisantes dans le Nord pour étayer cette théorie. Les décès liés à la diète du lapin ou à d'autres viandes maigres sont rares, car tout le monde connaît le problème et adopte naturellement des mesures préventives.

Carnivore Diet : à quoi faut-il s'attendre ?

Contrairement à l'approche progressive et modérée que je recommande dans le chapitre 9, il n'y a pas vraiment d'intermédiaire avec le régime carnivore. En gros, vous passez d'une diète classique avec une diète cétogène qui réduit les glucides à zéro (alors qu'une diète cétogène classique vous laisse quand même quelques dizaines de grammes par jour). Du coup, si vous n'avez jamais fait quelque chose qui ressemble à ça, les premières journées risquent d'être sacrément difficiles.

Vous pouvez être à peu près certain que les symptômes du *Keto flu* vont venir vous embêter. Vous pouvez les limiter avec les quelques conseils donnés dans le chapitre 16, mais la transition sera quand même brutale. Bref, ce ne sera pas très agréable, mais on n'a rien sans rien, pas vrai ?

En contrepartie, vous constaterez une perte de poids rapide et vous donnerez un sacré coup de boost à votre sensibilité à l'insuline (ce qui est excellent pour la santé). La première semaine, il n'est pas rare de perdre 2 à 5 kg. Il s'agit bien sûr d'eau, mais aussi de graisse.

Et si vous persévérez après la première semaine, vous continuerez à perdre du poids, qui sera principalement de la graisse.

Cependant, là encore, il n'y a pas de recette miracle : si la transition subite d'une alimentation classique vers une alimentation sans sucre va forcément vous faire perdre du poids, la magie du système n'est pas

éternelle. Au bout de quelques kilos perdus, vous n'aurez pas d'autre choix que de réajuster vos calories si vous voulez continuer à perdre du poids.

Quid des fibres ?

Le régime carnivore ne contient aucune fibre et cela inquiète certaines personnes. Il n'y a pourtant pas de quoi. En effet, n'oublions pas que les êtres humains sont omnivores : notre acide gastrique est fait pour digérer la viande, à tel point que près de la moitié de la viande que nous mangeons est digérée dans notre estomac en environ 60 minutes... à condition de ne rien y ajouter.

Par comparaison, les légumes ne sont pas que partiellement digérés et c'est un processus qui prend généralement quatre à cinq heures. Rassurez-vous, c'est logique : les fibres sont insolubles, ce qui signifie qu'elles ne se décomposent pas dans notre corps. En conséquence, elles ne peuvent pas être digérées et doivent traverser tout le système digestif avant d'être évacuées.

C'est d'ailleurs cela qui leur donne un pouvoir rassasiant : elles nous remplissent littéralement l'estomac.

Ainsi, elles sont d'une grande aide pour maintenir un volume alimentaire conséquent (c'est pour cela que je les recommande), mais elles ne sont pas indispensables à l'alimentation. D'ailleurs, au registre poétique, une des conséquences du régime carnivore est la réduction du volume des selles.

Le régime carnivore : pour combien de temps ?

Clairement, je ne recommande pas le régime carnivore comme un mode de vie. Néanmoins, je ne peux pas m'empêcher d'y être sensible, ne serait-ce que parce qu'il challenge le statu quo. Par curiosité, vous pouvez donc tenter ce protocole pendant une semaine, pour voir comment vous vous sentez.

Au pire, cela ne vous plaira pas et vous arrêterez rapidement. Au mieux, vous aurez perdu quelques kilos et ouvert un peu plus votre esprit. Rien que pour ça, ça vaut le coup d'essayer.

47. <http://www.medbio.info/Horn/PDF%20files/rabbit%20starvation.pdf>

Ce que je vous recommande : la diète cétogène cyclique

Malgré tous ses avantages pour la santé et la composition corporelle, la méthode Keto peut devenir pénible. D'une part, vous pouvez vous lasser de manger aussi peu de glucides et avoir envie de vous faire une orgie de sushis ou de pizzas. D'autre part, réduire radicalement sa consommation de glucides pendant de longues périodes peut avoir des effets secondaires : fatigue, réduction de l'activité thyroïdienne⁴⁸, carence en sélénium, difficulté de sommeil... et même sécheresse des yeux et des sinus en raison d'une faible production de mucus liée à une modification du microbiome⁴⁹ (si vous vivez au bord de la mer ou en zone humide, c'est sans conséquence, mais si vous vivez dans des espaces climatisés en permanence, ça peut devenir désagréable).

Pour éviter ces désagréments, je vous recommande donc une approche cyclique, également connue sous le nom de régime cétogène cyclique ou CKD (*cyclical ketogenic diet*).

En quoi consiste la diète cétogène cyclique ?

Une approche cyclique signifie simplement que vous entrez et sortez régulièrement de la cétose, généralement chaque semaine. Pour cela, rien de plus simple : il suffit de suivre un régime cétogène normal six jours par semaine et de rehausser sa consommation de glucides le septième jour.

Certaines personnes baptisent cette journée particulière sous le nom de *cheat day* (jour de triche), qui consiste en quelque sorte à se venger des journées précédentes en mangeant tout ce qui vous tombe sous la main.

Mauvaise idée. Déjà, si vous éprouvez le besoin de vous venger des frustrations alimentaires que vous vous infligez, c'est sans doute que vous êtes trop strict et que votre approche n'est pas durable : augmentez vos lipides et vos calories, vous vous en porterez mieux. Ensuite, avoir une approche alimentaire obsessionnelle qui consiste à vous retenir jusqu'au jour J n'est pas génial en termes d'équilibre psychologique. Enfin, vous vous sentirez mal pendant 48 à 72 heures après vous être goinfré ; or tout l'objet de la méthode Keto est de vous aider à vous sentir mieux et plus productif, pas l'inverse.

Ainsi, plutôt que de manger tout et n'importe quoi, la bonne solution est d'augmenter les glucides (vous pouvez aller jusqu'à 150-200 g) en fonction de votre gabarit, tout en limitant les lipides pour éviter d'exploser votre compteur calorique. Pour cela, vous pouvez consommer des patates douces, de la courge, du riz blanc, des pois cassés... Cette consommation passagère et régulière de glucides relancera votre activité hormonale et évitera toute conséquence de la cétose à long terme, puisque vous romprez votre cétose toutes les semaines. Cela vous offrira plusieurs avantages :

- Vous n'aurez pas besoin de renier vos aliments préférés jusqu'à la fin des temps.
- Vous ne serez plus obsédé par les glucides, puisque vous aurez « le droit » d'en manger.
- Votre métabolisme sera plus efficace et apprendra à utiliser toutes les sources d'énergie.
- Votre composition corporelle sera encore meilleure, car votre environnement hormonal sera optimal.
- Votre sommeil ne sera pas perturbé ; donc, vous aurez plus d'énergie.
- Votre système immunitaire sera plus fort ; donc, vous serez en meilleure santé.
- Votre flore intestinale aura un meilleur équilibre, ce qui influencera positivement votre santé et votre humeur.

- Si vous êtes particulièrement sujet au *Keto flu*, une approche cyclique réduira grandement les symptômes.

Que se passe-t-il dans votre corps quand vous mangez n'importe quoi ?

Même si je vous recommande de troquer le bacon pour du riz lors de vos journées de recharge glucidique, je ne suis pas naïf. Parfois, vous allez sérieusement abuser (ne regardez pas par-dessus votre épaule, c'est bien à vous que je parle). Une journée d'hiver un peu trop morne, une journée d'été un peu trop festive, l'anniversaire d'un de vos proches... Les occasions sont nombreuses de faire des sorties de route.

Rassurez-vous : vous n'êtes pas une mauvaise personne parce que vous décidez d'en profiter, et tous vos efforts ne seront pas ruinés parce que vous allez vous lâcher pendant un week-end.

Cependant, il est utile de savoir ce qui se passe dans votre corps quand vous avalez tellement de nourriture que vous êtes assis sur votre première bouchée avant la fin du repas... Visite guidée.

Constat n° 1 : vous n'allez pas stocker beaucoup de graisse

Comme le remarquent très justement nos amis de *Examine*⁵⁰ en analysant un repas de Thanksgiving, même si vous avalez 3500 calories dans la journée, vous n'allez pas ruiner votre tour de taille. Dans les faits, cela représente le nombre de calories nécessaires pour fabriquer 450 g de graisse, mais il y a deux choses à prendre en compte : d'une part, vous brûlez « naturellement » environ 2000 à 2500 calories dans la journée ; d'autre part, le métabolisme est très efficace pour réguler une journée d'excès.

Ainsi, même si vous dépassez de 1000 calories vos besoins journaliers, manger un gros repas dans une période de temps resserrée augmente la

chaleur corporelle⁵¹, et les calories libérées par cette chaleur ne sont pas stockées dans le corps.

Par ailleurs, il ne faut pas oublier que le métabolisme est un thermostat plutôt qu'une calculatrice : il s'adapte ! La logique du bilan calorique est exacte, mais il faut prendre en compte les adaptations du métabolisme qui vont avec les gènes, l'apport calorique et le mode de vie en général.

Pour vous en convaincre (si ce n'est pas déjà fait), une étude sur des jumeaux monozygotes a permis de confirmer cette thèse⁵² : en suralimentant suffisamment les sujets de l'étude pendant plusieurs semaines pour provoquer une prise de poids de 16 kg, les chercheurs ont constaté... qu'aucun sujet n'a pris autant de poids. Certains ont pris 5 kg, d'autres ont pris plus, et une seule paire de jumeaux a pris 13,5 kg, mais personne n'a pris 16 kg ! Le corps s'adapte donc en permanence pour limiter les dégâts (même si nous ne sommes pas tous égaux devant la nature).

Autre remarque sur l'accumulation des calories : la plupart des gens qui vont manger comme des goretts pendant la soirée du réveillon vont manger beaucoup moins le lendemain, voire le surlendemain, ce qui équilibre la balance calorique sur plusieurs jours.

Enfin, la prise de poids dépend aussi de ce que vous mangez et de l'état physique dans lequel vous êtes.

Par exemple, si vos stocks de glycogène sont vides parce que vous avez fait un effort physique intense dans la journée, les glucides que vous allez manger iront directement dans vos muscles et votre foie⁵³ et non dans vos bourrelets. Et si vous forcez sur les protéines, vous limitez encore plus la casse puisque les protéines augmentent la satiété et la thermogénèse⁵⁴.

Constat n° 2 : vous allez stocker beaucoup d'eau

Si vous vous pesez le lendemain d'un banquet (qu'il s'agisse de Noël, d'un mariage ou de n'importe quelle occasion), vous constaterez que vous avez pris entre 1 et 4 kg sur la balance. Badaboum !

C'est bon, calmez-vous, vous n'avez pas fabriqué autant de graisse en une seule nuit. Ce poids supplémentaire va disparaître rapidement, car il est essentiellement composé de fluides et d'aliments. En clair ? Du pipi, du caca, de la nourriture en décomposition dans vos intestins et des stocks de sucre partout où votre corps a pu en faire. Glamour, pas vrai ?

Retenez qu'un gain de graisse corporelle ne se produit pas en 24 heures, il se produit au fil du temps. Il faut plusieurs semaines, voire plusieurs mois (et assurément plusieurs jours, même avec un apport calorique massif). Un gain de poids en une nuit est généralement lié aux fluides corporels, et la rétention de ces fluides est augmentée par le stockage du sucre et du sel. Par exemple, le glycogène est composé de 1 g de sucre pour 4 g d'eau... et vous pouvez stocker jusqu'à 500 g de sucre sous forme de glycogène (ce qui représente 2,5 kg de poids corporel).

Constat n° 3 : vous allez chahuter votre flore intestinale

Votre intestin est votre deuxième cerveau : les 100 trillions de bactéries qui peuplent notre flore intestinale jouent un rôle majeur dans notre santé en général (et dans votre santé mentale). Le microbiome a entre autres pour fonctions de limiter l'inflammation, réguler le système immunitaire, métaboliser les vitamines, produire des neurotransmetteurs...

Or votre intestin mange aussi ce que vous mangez ! Surcharger votre tuyauterie avec un excès de nourriture n'est donc jamais une super bonne idée. Pour commencer, une abondance de nourriture riche favorise la prolifération de certaines bactéries intestinales par rapport à d'autres, ce qui réduit la diversité bactérienne globale et provoque des effets indésirables tels que des fringales ou une limitation de la sensation de satiété.

Par ailleurs, manger beaucoup d'aliments riches en farine et en sucre irrite votre intestin en raison de l'apport en sucre soudain que cela implique (le système digestif des humains n'est pas très habitué à ça⁵⁵). Cela peut donc provoquer des brûlures d'estomac, des troubles gastriques et promouvoir une surcroissance bactérienne intestinale, souvent à l'origine d'une colopathie fonctionnelle (entre autres). Bref, rien de très réjouissant.

Que faut-il retenir ?

Faire des excès de nourriture n'est pas génial pour le microbiome (surtout s'il s'agit de glucides acellulaires comme la farine et le sucre), mais une seule journée à vous la coller comme un cochon n'est probablement pas suffisante pour faire des dégâts permanents si vous évitez de prolonger les festivités culinaires pendant plusieurs jours.

Idem pour votre tour de taille : une journée surchargée en calories ne vous transformera pas en sumotori du jour au lendemain, même si vous allez voir la différence sur la balance en raison d'une rétention de fluides corporels liée au sucre et au sel.

De plus, augmenter ponctuellement vos calories peut donner un coup de boost à votre métabolisme (et à votre moral) si vous essayez de perdre du poids. Et si votre préférence va vers la dinde et les pommes duchesse plutôt que vers la bûche et le chocolat, les dégâts seront vraiment très limités et se réguleront en deux-trois jours.

Si vraiment vous balisez à l'idée de manger autant, ou si vous avez prévu de reproduire les festivités pendant plusieurs jours, une stratégie de jeûne intermittent peut être utile pour contrôler aussi bien le total calorique que la santé de vos intestins (voir chapitre 8). La meilleure option, c'est donc d'anticiper un peu en fonction de votre programme pour les fêtes, puis de manger délicieusement et de profiter de ces moments privilégiés avec votre famille et vos amis... tout en gardant votre santé à l'esprit.

Quant aux journées de recharge glucidique, vous aurez compris qu'il faut savoir raison garder.

48. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7096916>

49. <https://aem.asm.org/content/aem/73/4/1073.full.pdf>

50. <https://examine.com/nutrition/when-you-binge-on-thanks-giving-what-happens-inside-your-body/>

51. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1951147>

52. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2336074>

53. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3165600>

54. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15466943>

55. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3402009/>

Comment mesurer son taux de cétones ?

La méthode Keto est efficace et enthousiasmante, mais il ne suffit pas de manger un avocat au petit-déjeuner pour provoquer une cétose, ce serait trop facile (et c'est bien dommage).

Formellement, vous êtes en cétose lorsque vos niveaux de cétones sont d'au moins 0,5 mmol par litre de sang (puisque c'est à partir de ce niveau qu'on ressent tous les bénéfices d'une diète cétoène). Encore faut-il pouvoir le mesurer.

Les outils de mesure de la cétose

C'est assez incongru pour un public non averti, mais la façon la plus classique et la plus facile de mesurer son taux de cétose est tout simplement... d'uriner sur des bandelettes réactives qui permettent de mesurer la présence de cétones dans les urines. Vous pouvez trouver ces bandelettes en pharmacie, parapharmacie ou sur Internet et il existe de nombreuses marques : Ketostix, Keto-Diastix, Keto-Diabur...

Pour le mode d'emploi, c'est très simple : il suffit d'uriner sur une bandelette, et la surface réactive de la bandelette change de couleur en fonction du taux d'acide acétylacétique présent dans votre urine.

Un nuancier imprimé sur l'emballage permet de comparer la couleur et donc de déterminer approximativement la quantité de cétones présente dans l'urine.

Le moment le plus pertinent pour effectuer les mesures est le début de soirée ou une heure après votre petit-déjeuner (en particulier si vous consommez de l'huile de MCT ; comme ça, vous verrez si votre produit est efficace).

En revanche, ne le faites pas après un effort physique important, car votre corps puisera son énergie dans les cétones présentes dans votre sang, et donc vos reins n'en élimineront presque plus, ce qui fait que votre test sera négatif, même si votre cétose est prononcée.

Pour obtenir une mesure plus précise, vous pouvez utiliser des petits appareils portatifs qui permettent de faire un test sanguin rapide en vous piquant le doigt (exactement comme le font les personnes atteintes de diabète, sauf que ces machines testent les cétones et non le glucose).

C'est plus coûteux et moins agréable si vous avez peur des aiguilles, mais c'est une indication beaucoup plus efficace qu'un test urinaire.

Enfin, vous pouvez également vérifier le niveau d'acétone dans l'air que vous expirez à l'aide d'un analyseur d'haleine.

C'est une mesure inutile si vous ne suivez pas un régime cétogène (car vous pourriez produire de l'acétone pour d'autres raisons), mais les chercheurs s'accordent sur son efficacité lorsque c'est le cas⁵⁶.

Les signes physiologiques de la cétose

Si vous êtes plutôt du genre minimaliste ou que l'idée d'uriner sur des bandelettes vous dégoûte, vous pouvez tenter d'évaluer votre cétose en fonction de vos sensations physiques et mentales.

Il vous sera clairement impossible de savoir quel est votre taux de cétones sanguin, mais certains signaux indiquent une cétose probable.

Ainsi, si vous remarquez une diminution notable de votre appétit (soit parce que vous n'avez pas faim, soit parce que vous vous sentez rassasié plus longtemps), c'est sans doute parce que vous êtes en cétose.

Vous le constaterez sans doute assez rapidement si vous buvez un café gras le matin, en particulier si vous utilisez de l'huile de MCT.

De même, si vous avez un goût de métal dans la bouche et que vous avez plus soif que de coutume, c'est certainement que vous êtes en cétose puisque cela signifie que votre haleine contient de l'acétone.

Enfin, si vous suivez une diète cétogène pendant plus d'une semaine et que vous n'avez plus aucun symptôme du *Keto flu*, mais que vous perdez du poids, il y a fort à parier que vous êtes en cétose. Vous pouvez donc maintenir vos efforts, car vous êtes sur la bonne voie !

56. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12081817>

Comment combattre le *Keto flu* ?

Vous avez commencé à lire ce livre, et la méthode Keto vous paraît tellement prometteuse que vous avez essayé sans plus attendre ? Mais au lieu de toutes ces belles promesses que sont une perte de poids rapide, un niveau d'énergie qui crève le plafond et une belle clarté mentale, vous êtes apathique toute la journée et vous avez bien du mal à dormir la nuit ? Ouille, désolé pour vous.

Le symptôme que vous ressentez s'appelle le *Keto flu* et je l'évoquais dans l'introduction. La bonne nouvelle, c'est que c'est bien normal et que ça va passer dans quelques jours. La mauvaise nouvelle, c'est qu'il va falloir faire avec, le temps que votre corps s'habitue à convertir la graisse en énergie. Heureusement, il y a quand même quelques astuces pour limiter la casse.

Quels sont les symptômes du *Keto flu* et combien de temps ça dure ?

Les symptômes de ce petit passage à vide sont variés. Certaines personnes n'en ressentent aucun, d'autres en ressentent plusieurs. Mais c'est presque un inventaire à la Prévert :

- Migraine
- Frissons
- Difficultés de concentration
- Vertiges
- Nausées

- Insomnie
- Diarrhées
- Irritabilité
- Courbatures
- Fringales de sucre...

Cette « grippe cétogène » est liée au sevrage des glucides et débute généralement au bout de 24 à 48 heures, c'est-à-dire quand vos stocks de glycogène sont vides (le glycogène est la façon dont votre corps stocke le sucre). Les symptômes durent parfois quelques jours et parfois jusqu'à deux semaines ; certaines personnes évoquent un mois entier, mais, si cela se produit, cela signifie que vous êtes véritablement un addict au sucre (d'un point de vue physiologique) et qu'il était temps de faire quelque chose.

D'une façon générale, la durée de ces désagréments dépend de votre flexibilité métabolique, c'est-à-dire de votre capacité à vous adapter à différentes sources de carburant. Votre flexibilité métabolique est influencée par la génétique, mais aussi et surtout par votre mode de vie. Si vous avez une hygiène de vie saine et que vous faites du sport, c'est généralement plus rapide (en particulier, si vous faites régulièrement des efforts prolongés de résistance ou d'endurance). Si vous mangez trop de glucides et que vous êtes sédentaire, il est possible que ce soit plus compliqué pour vous...

Quelles sont les causes du *Keto flu* ?

Une explication simpliste des symptômes du *Keto flu* est la suivante : vous êtes drogué aux sucres, et votre corps subit une période de sevrage exactement comme pour de l'héroïne. C'est sensationnel et alarmiste ; donc, c'est une explication formidable ! Mais la réalité est un peu plus nuancée que ça.

Plus prosaïquement, puisque vous limitez l'ingestion de glucides, votre corps doit modifier complètement son fonctionnement pour apprendre à

brûler ce qu'il considère comme une source d'énergie de secours : les graisses (alimentaires et corporelles). Pour cela, de nombreux changements cellulaires et hormonaux se produisent, ce qui entraîne trois conséquences notables.

La première conséquence, c'est que vous allez vider vos stocks d'eau et de sodium. D'une part, votre corps va chercher les sucres stockés en réserve sous forme de glycogène ; chaque gramme de sucre peut se lier à 4 g d'eau. Ainsi, chaque fois que vous utiliserez du glycogène, vous perdrez de l'eau. D'autre part, le fait de ne plus consommer de glucides va faire baisser votre taux d'insuline, ce qui encourage vos reins à libérer le sodium de votre corps.

Or une des principales actions du sodium est précisément de retenir de l'eau dans vos cellules...

Ces deux actions conjuguées peuvent vous faire perdre entre 2 et 5 kg pendant la première semaine d'un régime cétogène, ce qui est agréable à voir sur la balance, mais cela a aussi pour effet de modifier l'équilibre cellulaire auquel votre corps est habitué, ce qui peut entraîner des vertiges, des nausées, des crampes musculaires, des maux de tête et des problèmes gastro-intestinaux (diarrhée ou constipation, en fonction de vos prédispositions). Le plus simple est de boire beaucoup d'eau, si possible riche en électrolytes, afin d'atténuer ces symptômes.

La deuxième conséquence, c'est que vos niveaux d'hormones thyroïdiennes peuvent diminuer, en particulier la T3 (qui est la forme « active » des hormones thyroïdiennes).

En effet, l'ingestion de glucides alimentaires et la fonction thyroïdienne sont étroitement liées, ce qui fait que, si vous réduisez votre consommation de glucides, vos niveaux de T3 peuvent chuter.

Or la T3 (avec son hormone cousine la T4) a notamment pour fonction de réguler la température corporelle ainsi que le métabolisme et le rythme cardiaque. Dès lors, la fluctuation de vos taux d'hormones pendant les premiers jours d'un régime cétogène peut vous amener à ressentir des

variations de votre propre température, de la fatigue, voire des migraines ou des vertiges (mais cela ne dure pas, le corps s'adapte rapidement).

Enfin, la troisième conséquence est un effet secondaire de la précédente : la fluctuation de votre taux de T3 va augmenter votre niveau de cortisol, qui est l'hormone du stress.

Cela s'explique par un mécanisme de survie du corps, qui interprète la privation de sucre et la chute de la T3 comme un signal synonyme de famine. Pour maintenir un niveau d'énergie optimal (ce qui vous permettra de courir après la gazelle que vous devez chasser pour vous nourrir), votre corps sécrète donc plus de cortisol.

Mais votre cerveau ne sachant pas distinguer les sources de stress (qu'elles soient réelles ou imaginaires), cette hausse temporaire du cortisol peut vous rendre irritable ou perturber votre sommeil, le temps que vous vous adaptiez et que votre corps trouve un nouvel équilibre.

Par ailleurs, au-delà de ces trois conséquences principales, il y a un effet méconnu, mais tout à fait réel lié au régime cétogène : puisque votre métabolisme va s'adapter pour brûler des lipides et trouver de nouvelles réserves de carburant, vous allez aussi taper dans vos réserves de graisse corporelle. Bonne nouvelle pour votre tour de taille (ou votre tour de hanches), mais c'est dans vos cellules graisseuses que sont stockées les toxines. Dès lors, en vidant ces cellules, les toxines seront libérées dans votre sang, ce qui peut contribuer à des migraines ou des nausées temporaires.

7 remèdes contre les symptômes du *Keto flu*

Haut les cœurs : si les symptômes du *Keto flu* sont effectivement désagréables, il ne faut pas perdre de vue deux choses : d'une part, vous pouvez tout à fait ne pas les ressentir ou très peu les ressentir ; d'autre part, il y a plusieurs façons de réduire grandement ces symptômes, voire de les éliminer.

S'hydrater (beaucoup)

C'est le conseil n° 1 qu'on peut donner à n'importe qui : buvez plus ! Vous voulez perdre du poids ? Buvez plus. Vous vous sentez fatigué ? Buvez plus. Vous avez les jambes lourdes ? Buvez plus. Vous avez du mal à émerger le matin ? Buvez plus. Et, dans le cadre d'un régime cétogène, vous l'avez compris, buvez plus.

Puisque votre corps élimine vos stocks d'eau en consommant vos réserves de glycogène et en se débarrassant du sodium, il est important de boire pour ne pas vous trouver dans un état de déshydratation avancée, dont les symptômes sont la fatigue, les crampes, des migraines...

Exactement ce dont vous ne voulez pas ; donc, misez sur au moins deux litres d'eau par jour (plus si vous faites du sport ou que vous vivez dans un pays chaud).

Consommer des électrolytes

Les électrolytes sont les sels minéraux dont votre corps a besoin pour maintenir et optimiser l'hydratation des cellules. Ils sont donc les compléments parfaits à votre consommation d'eau, et vous vous rendez rapidement compte de leur efficacité. Trois d'entre eux sont particulièrement importants : le potassium (qui lutte contre les crampes, la constipation et la faiblesse musculaire), le magnésium (qui lutte contre les crampes, les vertiges et la fatigue) et le sodium (qui permet de mieux retenir l'eau et de lutter contre les crampes).

Pour consommer plus d'électrolytes, vous pouvez choisir de prendre un complément alimentaire (il en existe en poudre et en comprimés effervescents) ou de miser sur votre alimentation en privilégiant le poisson, la viande, les épinards (et tous les légumes-feuilles).

Autre astuce : le bouillon de viande vous permet à la fois de consommer de l'eau et des électrolytes (en particulier du sodium et du potassium).

Manger plus de lipides

C'est souvent un peu difficile psychologiquement quand on entreprend une diète cétogène, mais mieux vaut augmenter délibérément sa consommation de lipides que la restreindre.

Nous avons déjà vu en quoi consiste une intoxication protéinée (voir chapitre 9), ses symptômes que nous cherchons à éviter : diarrhée, maux de tête, fatigue, rythme cardiaque ralenti...

Consommer plus de lipides va donc accélérer votre phase d'adaptation en incitant votre corps à faire plus rapidement la transition vers l'utilisation des lipides au détriment des glucides. De plus, cela évitera de créer un déficit calorique marqué dès le début. Un tel déficit pourrait certes accélérer une perte de poids la première semaine, mais vous serez rapidement sur les rotules, voire au fond de votre lit. Mettez plutôt sur le long terme.

Dormir et se reposer

Il n'y a pas beaucoup de mystère en la matière : rien de tel que le sommeil pour améliorer son énergie physique et mentale. De plus, le sommeil et le repos font faire chuter vos niveaux de cortisol, ce qui réduira assurément les symptômes qui vont avec. Donc, n'hésitez pas à vous coucher tôt, à programmer des siestes et à lézarder plus que de coutume pendant votre première semaine de diète cétogène.

Opter pour une activité physique légère

Dans le même ordre d'idées que le conseil précédent, pratiquer une activité physique légère contribue à faire baisser le taux de cortisol. J'insiste, il s'agit bien d'une activité légère, pas d'une séance d'haltérophilie ni d'une sortie de 15 km en course à pied. Vous pouvez par exemple faire du yoga, du stretching, des promenades...

À noter que l'activité physique contribue également à éliminer les toxines, ce qui ne peut que contribuer à vous faire vous sentir mieux.

Consommer des triglycérides à chaîne moyenne (MCT)

Lorsque vous adoptez un régime cétogène, la plupart des lipides doivent traverser votre système lymphatique pour atteindre votre cœur, vos muscles et vos cellules adipeuses avant d'atteindre le foie. Dans votre foie, les lipides peuvent être transformés en cétones afin que votre corps les utilise comme carburant.

C'est un processus qui prend un peu de temps et c'est précisément pendant ce temps que vous pouvez ressentir les symptômes du *Keto flu*.

La solution réside dans les triglycérides à chaîne moyenne (ou MCT selon leur dénomination anglo-saxonne de *medium-chain triglycerides*), qu'on retrouve généralement sous forme d'huile (*MCT oil*). Les MCT sont différents des autres lipides, car ils vont directement dans le foie après la digestion, ce qui les rend disponibles immédiatement comme source de carburant (voir chapitre 7).

Ainsi, consommer des MCT pourrait bien vous éviter de ressentir tout symptôme du *Keto flu* (pour tout vous dire, c'est exactement ce que je fais).

Essayer les sources de cétones exogènes

De la même façon que les MCT, les cétones exogènes soulagent la fatigue et stimulent les niveaux d'énergie en augmentant les niveaux de cétones dans le sang.

De cette façon, ils sont en mesure de faire disparaître tout symptôme lié au *Keto flu*. Attention cependant : si vous optez pour cette voie, prenez de vrais suppléments comme des sels de cétones. Les compléments alimentaires à base de framboises ne sont d'aucune utilité...

Et n'oubliez pas que ces compléments alimentaires ne sont justement que des compléments ; si vous continuez à consommer des glucides en consommant des cétones exogènes, vous mettez votre santé en péril (voir chapitre 7).

Conclusion

Expérimenter, s'amuser, évaluer, adapter

J'espère que vous l'aurez compris en lisant ce livre : le régime cétogène est un type d'alimentation qui va à l'encontre de toutes les idées reçues et qui est pourtant très bénéfique. Vous pouvez en faire un outil temporaire comme un nouveau mode de vie, mais il vous permettra en tout cas de redécouvrir un nouveau rapport à la nourriture, d'apprendre à contrôler vos envies, d'embrasser une vie plus épanouie et de vous affranchir des dogmes qui vous pénalisent au quotidien. D'ailleurs, je vous encourage précisément à ne surtout pas en faire un dogme !

Une fois que vous avez compris que vous pouvez sans peine vous passer de glucides, vous pouvez vous amuser à tester vos limites, essayer de nouvelles méthodes, inventer de nouvelles recettes de cuisine... La seule chose importante, c'est que cela vous fasse du bien.

Au cours de vos expérimentations, vous aurez sans doute à subir les conseils et les avis des uns et des autres. Vous savez désormais quoi répondre, mais ne vous sentez surtout pas obligé de répondre ! Les gens vous font des remarques parce que vous heurtez leur sens commun et que cela les occupe de commenter la vie des autres, pas parce qu'ils se soucient vraiment de vous ou de votre santé.

C'est la même chose que pour votre carrière, vos finances ou votre famille. Ce sont rarement les personnes les plus avisées et les plus enviabiles qui se permettent de vous donner des conseils parce qu'elles ont lu ceci ou entendu cela. Mais, au final, la seule personne qui sait ce qui vous convient, c'est vous.

Vous voulez placer votre pognon dans une assurance vie, investir dans des chevaux ou vous lancer dans l'immobilier ? Tant mieux si c'est le choix qui vous convient. Vous voulez enseigner la religion à vos enfants ou au

contraire les laisser libres de découvrir la spiritualité qu'ils souhaitent ? Parfait, si c'est ce qui s'accorde avec vos valeurs. Vous voulez sauter le petit-déjeuner, faire six repas par jour ou ne plus manger de sucre ? Eh bien, c'est ce que vous devez faire si cela vous permet de vivre mieux.

Il n'y a que deux juges pour les décisions que vous prenez concernant votre vie : le temps et vous.

Donc, n'ayez pas peur d'expérimenter de nouvelles façons de vivre, de manger, de dormir, de faire du sport... Si telle ou telle chose vous rend plus heureux, continuez. Si telle ou telle chose ne vous satisfait pas, arrêtez. Même si les êtres humains naissent libres et égaux en droits, ce n'est pas du tout le cas de leur métabolisme et de leurs pulsions. Chaque personne réagira différemment à telle fréquence de repas, tel apport en nutriments, telle séance de sport...

Ne vous laissez pas influencer. L'important n'est pas de faire comme son voisin ou d'être « comme tout le monde », mais de profiter de la vie en gardant l'esprit ouvert pour expérimenter de nouvelles choses tout en s'amusant.

Si c'est un peu dur au début, cela vaut sans doute le coup de persévérer quelques semaines avant d'évaluer la situation. Et, en fonction du résultat, vous pouvez adapter votre façon de faire, revenir en arrière, durcir vos options... ou même laisser complètement tomber. C'est votre vie dont il s'agit.

Sommaire

1. [Avertissement](#)
2. [INTRODUCTION](#)
3. [PARTIE 1](#)
4. [1](#)
5. [2](#)
6. [3](#)
7. [4](#)
8. [5](#)
9. [6](#)
10. [7](#)
11. [8](#)
12. [PARTIE 2](#)
13. [9](#)
14. [10](#)
15. [11](#)
16. [12](#)
17. [13](#)
18. [14](#)
19. [15](#)
20. [16](#)
21. [Conclusion](#)

Landmarks

1. [Cover](#)