

Les 10 erreurs à éviter en diète cétogène

Pour pouvoir utiliser
l'alimentation cétogène de
manière bénéfique pour sa
santé !



Hugo Desbouis – Nutritionniste santé

Avant-propos

Avant d'aborder en détail les 10 principales erreurs que je peux constater en ce qui concerne la diète cétogène, j'aimerais faire un rappel ô combien important.

La diète cétogène n'est en aucun cas une alimentation efficace et souhaitable pour tout le monde. Elle ne constitue pas non plus un outil miraculeux ou universel. Elle demeure une alimentation très particulière, qui pourra aider certaines personnes mais s'avérer contre-productive pour d'autres.

Compte tenu de son caractère restrictif et exigeant, une diète cétogène mal conduite peut avoir des conséquences importantes en matière de santé. Veillez donc à vous renseigner et/ou à vous faire accompagner avant d'entamer la démarche.

Comme souvent, la diète cétogène est un bon outil lorsqu'elle est utilisée dans le bon contexte et pour les bonnes raisons.

ERREUR N°1

Faire une diète cétogène pour les mauvaises raisons

Comme expliqué en avant-propos et plus que pour toute autre forme d'alimentation, il convient d'utiliser la diète cétogène à bon escient.

Si vous souhaitez **faire une diète cétogène pour faire comme votre ami(e)** qui a perdu 12kg en 3 mois grâce à cette alimentation, alors vous prenez un gros risque. En effet, ce qui a fonctionné pour lui/elle pourrait bien s'avérer néfaste pour votre santé. **Nous sommes tous uniques et copier l'alimentation du voisin est rarement une bonne idée.**

De même, si vous souhaitez adopter l'alimentation cétogène parce que vous l'avez entendu sur les réseaux sociaux ou par un quelconque "expert", alors réfléchissez-y à deux fois.

Quels sont les biais de cette personne ? Est-il objectif et rigoureux dans sa démarche ? Autant de questions que vous devriez selon moi vous poser avant de vous lancer !

ERREUR N°2

Ne pas utiliser de tests biologiques en amont

Comme je l'ai dit dans le point précédent, nous sommes tous uniques d'un point de vue de nos goûts, de notre métabolisme ainsi que de notre génome.

C'est pour cela **qu'il n'existe pas d'alimentation qui serait universellement efficace.**

En ce qui concerne la diète cétogène, vous avez à mon sens tout intérêt à objectiver votre démarche avant de vous lancer.

Pour cela, je vous recommande d'effectuer plusieurs tests : sur le plan sanguin, commencez par une exploration de votre **bilan lipidique** ainsi qu'une mesure de la **CRP**, et ce afin d'objectiver d'éventuels **risques cardio-vasculaires.**

Faites également mesurer votre **sensibilité à l'insuline** grâce au test de HOMA ; celui-ci constitue LE test de référence pour la sensibilité à l'insuline. Vérifiez également le **fonctionnement de votre thyroïde** car la privation glucidique possède un fort impact sur la fonction thyroïdienne.

Enfin, je vous suggère fortement de faire tester votre **génotype APOE.**

ERREUR N°3

Ne pas adapter la quantité journalière de glucides

On entend très souvent dire que, dans le cadre d'une diète cétogène, il convient de **ne pas dépasser 50gr de glucides par jour**.

Bien que ce chiffre puisse convenir à un certain nombre de personnes, il constitue cependant un repère assez "grossier" qui demande à être individualisé.

En effet, certaines personnes peuvent ne pas parvenir à rentrer en cétose au-delà de 30 à 40gr de glucides/jour. A l'inverse, certaines personnes pourront rentrer en état de cétose en consommant jusqu'à 80gr de glucides/jour.

Cette capacité "métabolique" à rentrer en cétose dépend de nombreux paramètres et demande une **individualisation de la quantité journalière de glucides consommée**.

Pour en avoir le coeur net, je vous recommande de **faire tester votre cétonémie dans le sang** à l'aide de dispositifs prévus à cet effet. La mesure ainsi effectuée s'avère plus précise que celle communément utilisée dans les urines.

ERREUR N°4

Vouloir aller trop vite / être impatient

L'alimentation cétogène est une alimentation particulière sur le plan physiologique : elle demande littéralement au corps de "changer de carburant". Alors que celui-ci est plutôt habitué à utiliser les glucides, il s'agit ici de les réduire au maximum afin de permettre la production de molécules particulières que l'on appelle "**les corps cétoniques**".

Mais ce changement de "carburant" ne se fait pas sans **effets secondaires** (du moins le plus souvent) : L'entrée en cétose engendre ainsi chez de nombreuses personnes de violents maux de tête, des difficultés à réfléchir et à se concentrer, une sensation de grande fatigue voir de douleurs musculaires. C'est ce que l'on appelle la **grippe cétogène**.

Pour éviter/réduire cette période très désagréable, penser à **bien vous hydrater**, à **augmenter votre apport en sodium** et éventuellement à **réduire progressivement les glucides** plutôt que de directement les supprimer.

ERREUR N°5

Consommer trop de protéines en cétogène

On résume trop souvent la diète cétogène à une alimentation pauvre en glucides. Mais on oublie très souvent que c'est également une **alimentation** qui se doit d'être **riche en lipides**. Ce faisant, beaucoup de gens en viennent à **consommer trop de protéines** et sont ainsi surpris de ne pas rentrer en cétose.

Mais c'est tout à fait normal : en consommant bien trop de protéines, le corps utilise ce surplus de protéines pour refabriquer du glucose via un processus que l'on appelle la **néoglucogénèse**.

Cette production de glucose à partir de composés non glucidiques entrave la production de corps cétoniques et empêche ainsi la bonne mise en place de la diète cétogène.

Mon conseil à ce niveau : restez entre **1.2 et 2gr de protéines par kilos de poids corporel et par jour**, dépendant de votre niveau d'activité physique, de votre âge et de vos objectifs.

ERREUR N°6

Consommer trop peu de calories

L'un des effets principaux de la diète cétogène est de **couper l'appétit et de réduire les sensations de faim** : les corps cétoniques, notamment le bêta-hydroxybutyrate, possèdent en effet de nombreuses propriétés physiologiques.

Ce qui peut dans certains cas être une bonne chose peut malheureusement devenir délétère dans d'autres.

En effet, l'idée de la diète cétogène n'est pas de se mettre à consommer 800kcal/jour sous réserve que l'on souhaite perdre du poids. Il sera donc important de veiller à **maintenir un apport calorique suffisant**, adapté à son profil et à ses objectifs personnels.

Un **apport calorique drastiquement réduit et prolongé dans le temps** peut engendrer de **nombreuses conséquences** comme : une perte de poids très rapide, des dérèglements hormonaux, des carences micro-nutritionnelles ou encore des symptômes de fatigue, de mauvaise concentration et d'irritabilité.

ERREUR N°7

Consommer trop de graisses animales et saturées

Les graisses saturées ont pendant longtemps été diabolisées pour leurs effets soit disant “athérogéniques”. Bien que la vérité soit probablement un peu plus nuancée, il demeure exact **qu’il faut les limiter**.

Dans le cadre d’une alimentation “normale”, les autorités de santé recommandent de consommer moins de 10% de ses calories quotidiennes sous forme de graisses saturées. Bien que ce chiffre puisse varier en fonction des individus, je recommande personnellement de **ne pas monter au-delà de 15 à 20%** dans le cadre d’une alimentation de type cétogène.

Pour cela, **limitez les viandes trop grasses et les produits laitiers entiers** (surtout si vous êtes porteur du gène APOE4).

A l’inverse, **privilégiez les graisses insaturées**, en veillant à conserver un apport suffisant d’oméga-3 à longues chaînes (petits poissons gras et/ou supplémentation).

ERREUR N°8

Ne pas manger assez de végétaux et de fibres

L'un des reproches qui est souvent fait à la diète cétogène sur la base d'études scientifiques plus ou moins rigoureuses est que celle-ci diminuerait la qualité du **microbiote intestinal**.

Et il est vrai que cela constitue un risque important dans le cadre d'une alimentation cétogène qui, par définition, **met de côté une bonne partie des légumes** ainsi que la plupart des fruits du fait de leur teneurs en glucides trop élevées.

Pour éviter cet effet négatif sur la santé intestinale et la santé tout court, **vous devez impérativement conserver un apport quotidien en végétaux**. Misez sur la variété, notamment en ce qui concerne les couleurs : cela vous permettra d'apporter tout un panel de nutriments (vitamines, minéraux, fibres, polyphénols) bénéfiques pour votre santé !

ERREUR N°9

Ne pas adapter sa pratique sportive au début !

Comme évoqué dans l'erreur N°4, la diète cétogène impose au corps un **changement majeur de fonctionnement** sur le plan physiologique.

Partant de ce postulat, pas étonnant que les premiers jours puissent s'avérer difficiles. Bien que certaines techniques (cf "erreur N°4) permettent de réduire l'intensité des symptômes au début, vous devez malgré tout vous attendre à **ne pas être au top de votre forme lors des premières phases de votre diète cétogène.**

Vous devez donc impérativement laisser ce temps à votre corps pour s'organiser et se réguler de lui-même.

Pour celles et ceux ayant une **activité physique intense** et/ou un **métier très physique**, vous serez probablement obligé d'adapter cela dans un premier temps. Si vous ne le faites pas, vous risquez de passer de sacrés mauvais moments..

ERREUR N°10

Ne pas voir le cétogène sur le long terme

Beaucoup pensent que, lorsque l'on rentre en cétogène, il conviendrait de ne plus JAMAIS en sortir.

Et bien qu'il soit important de rester en cétose idéalement pendant plusieurs semaines d'affilée, en sortir de temps en temps ne devrait pas vous empêcher d'atteindre vos objectifs.

N'oubliez pas que tout régime alimentaire, quel qu'il soit, demeure un **équilibre subtil entre les aspects physiologiques, psychologiques et sociaux**.

Ainsi, si vous avez un week-end de festivités prévus pour le mariage d'un membre de votre famille, il est **tout à fait possible de rompre la cétose momentanément**. Bien entendu, essayez de le faire intelligemment et limiter les aliments potentiellement lourds à digérer et que vous n'avez pas consommé depuis un moment (gluten, légumineuses etc..).

Pour le reste, raisonnez sur le long terme et ne vous interdisez pas de rompre votre cétose de temps à autre si cela vous est bénéfique.

Conclusion

J'espère que ce petit guide vous permettra de vous aiguiller dans votre parcours cétogène ou à minima de vous apporter plus d'informations sur cette alimentation tout à fait particulière.

Ce guide se voulait résolument pratique, aussi vous ne trouverez pas dans celui-ci de notions théoriques et physiologiques complexes. Pour les puristes, ce sont des éléments que vous retrouverez aisément sur internet ou même sur mon site internet (cf. article sur le cétogène).

Au risque de me répéter : **le cétogène n'est en aucun cas une alimentation bénéfique et adaptée à tout le monde. Elle peut être tout aussi bénéfique que délétère en matière de santé.**

De mon point de vue, entamer une diète cétogène doit donc se faire pour des raisons personnelles mais solides et probablement en ayant tester d'autres approches en amont.

Quoiqu'il en soit, je ne peux que vous encourager à vous informer au maximum et à vous faire accompagner dans votre projet nutritionnel 😊