



## LA DIÈTE CÉTOGÈNE

La diète cétogène est un sujet d'actualité présentement puisqu'il y a plusieurs études qui sont en cours pour évaluer son impact sur le diabète et sur la perte de poids. Nous avons décidé d'en parler dans cet Infolettre pour vous informer de son origine, son fonctionnement et ses effets démontrés à ce jour.

Veillez noter que cet article est seulement un résumé, et que si vous décidez de commencer cette diète, nous vous recommandons d'en parler avec un professionnel de la santé (diététiste, infirmière), ou votre médecin pour prévenir les conséquences négatives sur votre santé. Aussi, méfiez-vous des diètes très restrictives qui sont difficiles à suivre à long terme. Donc, avant de commencer une diète, demandez-vous si vous pouvez la suivre pour le restant de votre vie.

### QU'EST-CE QUE C'EST ?

Origine: elle a été inventée dans les années 1920 pour diminuer les convulsions des enfants souffrant d'épilepsie.

C'est une diète qui contient très peu de glucides (sucres), c'est-à-dire, qui contient entre 20 et 50 grammes par jour, comparativement à l'alimentation pour personnes diabétiques (diète conventionnelle) qui contient entre 130 et 225 grammes de glucides par jour.

C'est une alimentation qui est très riche en lipides (gras): 45% à 75% des calories ingérées proviennent des lipides (gras).

### D'OÙ VIENT L'ÉNERGIE SI JE MANGE TRÈS PEU DE GLUCIDES ?

Le gras devient la première source d'énergie (le carburant).

Les réserves de glucides dans le foie et les muscles s'épuisent en 24 à 36 heures. Par la suite le foie utilise les lipides et les protéines pour fournir de l'énergie au corps. La dégradation des lipides par le foie forme des corps cétoniques. Les corps cétoniques permettront de fournir l'énergie nécessaire au cerveau et aux cellules des muscles.

### EFFETS SECONDAIRES

- Haleine fruitée, constipation : reliées à un faible apport en fibres.
- Lors des premières semaines : fatigue, maux de tête, étourdissements, nausées, et crampes musculaires.
- Il y a un risque d'HYPOGLYCÉMIE pour les personnes diabétiques traitées avec de l'insuline ou avec des sécrétagogues de l'insuline (Gliclazide, Glimépiride, Glyburide, Natéglinide et Répaglinide).

### EFFETS À LONG TERME ÉVALUÉS DANS LES ÉTUDES :

- Plusieurs études ont été effectuées pour évaluer l'impact de la diète cétogène sur la perte de poids, l'amélioration de l'A1C, l'amélioration des taux de sucres après les repas (postprandiales), et le bilan des lipides (cholestérol).
- La durée des études ne dépasse pas 2 ans, donc les chercheurs ne connaissent pas les impacts que la diète cétogène peut avoir sur la santé par la suite. Aucune guérison du diabète de Type 2 n'a été démontrée avec les études.
- Lors de certaines études, les critères de la diète cétogène n'ont pas toujours été respectés, donc il est difficile d'avoir des conclusions convaincantes.
- À ce jour, il est difficile d'encourager cette diète car il manque des connaissances sur les effets à long terme (plus de 5 ans), c'est une diète très restrictive et d'autres effets secondaires doivent être étudiés (par exemple : effets sur les lipides, effets sur le cerveau et la concentration, la reprise de poids et ses conséquences, etc.).

### TABLEAU COMPARANT LA DIÈTE CONVENTIONNELLE

ET LA DIÈTE CÉTOGÈNE (GAGNÉ et SCARAMUZZINO, 2018, page 15)

	DIÈTE CONVENTIONNELLE	DIÈTE CÉTOGÈNE
CARACTÉRISTIQUES	Variété, modération Comble les besoins en vitamines, minéraux, fibres et autres éléments nutritifs tels que les antioxydants Faible en gras saturés et sucres ajoutés	Faible variété, certains aliments interdits Riche en lipides Faible en vitamines et minéraux Faible en fibres Pas de sucres ajoutés
COMPOSITION	Riche en glucides : 130 à 225 grammes par jour (45% à 60% de l'apport énergétique) Modérée en protéines (10% à 25% de l'apport énergétique) Modérée en lipides (20% à 35% de l'apport énergétique)	Très faible en glucides : 20 à 50 grammes par jour (5% à 10% de l'apport énergétique) Riche en lipides (75% de l'apport énergétique) Modérée ou riche en protéines (15% à 20% de l'apport énergétique)
ALIMENTS PERMIS	Légumes et fruits Féculeux à grains entiers Viandes, tofu, légumineuses, oeufs, poisson, volaille, fromage Lait et substituts Noix et graines Huile d'olive et de canola	Viande rouge, volaille, œufs, poisson, charcuteries, fromage Gras (huile, beurre, crème, noix) Légumes : faible en glucides tels que les légumes verts et feuillus Féculeux: Moins d'une portion par jour Lait et substituts : Moins d'une portion et demie (1 ½) par jour Aucuns fruits, aucunes légumineuses, aucun sucre ajouté
EXEMPLE D'UN REPAS	2 tranches pain blé entier (sans gras, sans sucre ajouté) 1/2 tasse (125 mL) Fromage cottage 2% 1 orange 250 ml de lait 2%  Procure : 8 grammes lipides, 65 grammes glucides, 8 grammes de fibres, 29 grammes protéines	2 œufs 1/2 avocat 1 poivron vert moyen émincé Sel et poivre 2 cuillères à thé d'huile de canola  Procure: 35 grammes lipides, 15 grammes glucides, 8 grammes fibres, 16 grammes protéines

5 grammes de lipides = 1 c. à thé de beurre  
5 grammes de glucides = 1 c. à thé de sucre

### Références

1. GAGNÉ, Andrée, et Célia Scaramuzzino. «La diète cétogène : un choix judicieux pour les personnes diabétiques?», Plein Soleil. Volume 60 Numéro 1 (Printemps 2018), pages 14 à 17
2. OPDQ. «L'état de la science en matière de traitement nutritionnel du diabète de type 2 chez l'adulte par les diètes faibles en glucides et rôles des professionnels», Prise de position. [en ligne]. Publié en Mai 2018. [www.opdq.org](http://www.opdq.org) [consulté le 1<sup>er</sup> juin 2018].
3. HUOT, Isabelle. «Le point sur la diète cétogène», Journal de Montréal. [en ligne]. (publié le 11 février 2018). <http://www.journaldemontreal.com/2018/02/11/le-point-sur-la-diete-cetogene>

Pour recevoir l'Infolettre bimestrielle ou pour enlever votre nom de la liste d'envoi, veuillez envoyer un courriel à : [infolettrediabete@hgh.ca](mailto:infolettrediabete@hgh.ca)

