

La Vie en 2.0. ShowNotes - CCBY

Le régime cétogène

Utilisation clinique

L'origine de du régime cétogène: Wilder R.M. High fat diets in epilepsy. Mayo Clin. Bull. 1921;2:308. Pour une perspective rapide de son utilisation clinique, voir Kim (2017) Ketogenic diet: Old treatment, new beginning - <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6123870/>

La revue Cochrane et meta-analyse sur la régime cétogène dans le traitement de l'épilepsie - le plus haut niveau d'évidence que cela fonctionne https://www.cochrane.org/CD001903/EPILEPSY_ketogenic-diets-drug-resistant-epilepsy

A voir également son utilisation pour traiter le diabète <https://wchh.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/pdi.2284> et autres utilisations cliniques <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1155/2024/6666171>

Utilisation pour perdre du poids/perdre du gras

Meta-analyse d'essais cliniques randomisés qui prouve bien qu'il y a une perte de gras avec ce régime - Buemo et al 2013: Very-low-carbohydrate ketogenic diet v. low-fat diet for long-term weight loss: a meta-analysis of randomised controlled trials. <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>

Mécanisme cellulaire

Vous pouvez aussi lire cette description rapide de comment ce régime fonctionne sur le plan cellulaire Dhillon et Gupta (2023) Biochemistry, Ketogenesis <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK493179/>

L'entraînement métabolique

Les effets positifs liés à changer de régime c'est à dire de passer régulièrement entre glucose et cétones sur le foie, le cœur et les muscles (<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5783752/>) et aussi le cerveau (<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5913738/>)