**REGIME HYPERLIPIDIQUE : SUR QUELLE MALADIE PEUT-IL ÊTRE EFFICACE OU AMELIORER LE TRAITEMENT ?**

Conférence salon de la santé et du bien-être Luneville 2018

Avec :

Anne-Lyse Kurtzemann, maman d'une enfant sous régime cétogène, présidente de l'association Les Cétos du Cœur ! Et autres régimes...

Anne-Lyse Kurtzemann

AVANT-PROPOS

Ce document est créé à but informatif. Il ne sert ni de diagnostic, ni de prescription. Pour toutes questions médicales et avant toute mise en place d'un régime médicament, demander conseil à son médecin.



**« Que ton aliment soit ta première médecine »**

Hippocrate (de l'an -460 à l'an -370)

**DEFINITIONS**

**REGIME MEDICAMENT :**

changement alimentaire médical plus ou moins important dans le but de :

* + SOIGNER et traiter une ou des pathologies ou les STABILISER
  + améliorer les symptômes d'une ou de plusieurs pathologies
  + diminuer les effets secondaires d'un traitement.

**NUTRIMENTS :**

ensemble des composés organiques et inorganiques nécessaires à l'organisme vivant pour entretenir a vie.

**NUTRITION :**

processus d'assimilation des nutriments

**MACRO-NUTRIMENTS :**

principaux nutriments (98% avec l'eau) utilisés dans l'alimentation. On y trouve :

* + les Glucides (sucre), fournissent l'énergie et les fibres
  + **les Protides** (protéine), nécessaires à la fabrication et à la réparation des organes et tissus
  + **les Lipides** (gras), nécessaires au fonctionnement des systèmes circulatoires, hormonaux, immunitaires et nerveux.

**CETOGENE :**

qui donne naissance à un corps renfermant de la cétone

**CETONE :**

composé organique, contenant la fonction CO se déduisant d'un hydrocarbure.

**LES DIFFERENTS REGIMES ALIMENTAIRES EXISTANTS**

Les régimes alimentaires présentés ci-dessous ne sont pas tous des régimes médicaments.

**REGIME HYPER-PROTEIQUE**

On y favorise les protéines

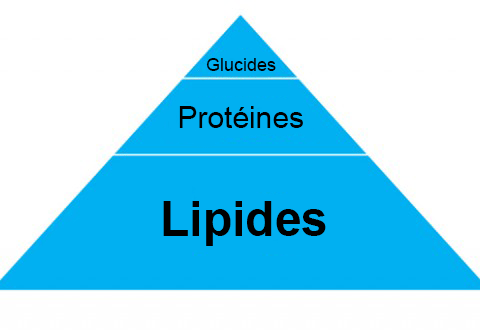
ex : Cohen, Dukan, Atkims

**REGIME HYPER-GLUCIDIQUE**

On y favorise les glucides

ex : au choux, au chocolat

**REGIME HYPER-LIPIDIQUE**

[](http://www.sante-nutrition.org/wp-content/uploads/2014/04/Pyramide-régime-cétogène.gif)

On y favorise les lipides

ex : Atkims, Cétogène

**REGIME LIMITANT OU EXCLUANT**

On limite ou exclue un ou des aliments

allergies alimentaires, sans sel, sans gluten, sans lactose, hypokaliémique...

**REGIME CETOGENE**

**PRINCIPE**

C'est une diète où on limite l'apport en glucide et en protide au profit d'un apport important en lipides, créant un état de cétose, et permettant ainsi l'utilisation d'une nouvelle source d'énergie.

En fonction de la pathologie, de la résistance du corps et de l'effet thérapeutique recherché, la limitation des glucides et protides et l'apport en lipides peut être plus ou moins élevé. On parle alors de sévérité du régime plus ou moins forte (pesage systématique de tous les aliments par exemple)

**CONTRE-INDICATION**

* + anomalies métaboliques de l'oxydation des acides gras
  + déficit de la chaîne respiratoire
  + déficit de la cétogénèse
  + diabète de type I
  + déficit de la cytolyse
  + insuffisance hépatocellulaire
  + insuffisance rénale
  + non adhésion au régime

Sont exclus les personnes souffrant d'affections cardiaques, cérébrovasculaires et de troubles lipidiques.

**EFFETS SECONDAIRES**

* + hypoglycémie lors de la mise en place
  + hypercholestéromie, hypertriglycéridémie
  + troubles gastro-intestinaux
  + lithiase urinaire
  + fracture osseuse
  + perturbation de la croissance staturo pondérale
  + carences minérales et vitaminiques
  + trouble menstruel
  + pancréatique

**PRATIQUE**

ALIMENTS CONTRE-INDIQUES ET AUTORISES

cf annexe : extrait du consensus francophone 2009

PRATIQUE QUOTIDIENNE

En fonction de la pathologie ou des effets recherchés, on ira d'une simple diminution des glucides avec une augmentation des lipides, à un pesage au gramme près de tous les aliments pour les proportionnés sur des ratios allant de 2 à 5 parts de gras pour une part de non gras (protides+glucides).

Ce régime est donc un GRAND changement alimentaire, de par sa complexité et sa pratique (technique culinaire comprise !)

Représentation nutritive des macronutriments :

Régime normal Régime cétogène

**SUR QUELLES MALADIES LE REGIME CETOGENE EST EFFICACE ?**



**CONCLUSION**

Le régime cétogène peut donc soigner ou soulager des symptômes de pathologies telles que l'épilepsie, le diabète de type II, ou la fibromyalgie.

Sa sévérité, et donc sa réussite passe d'abord par une réflexion autour de sa propre pathologie et de son environnement.

Sa mise en place et son suivi médical est impératif, avec des spécialistes dans le domaine (médecins, nutritionnistes, neurologues, diabétologues, diététiciens...).

Ce n'est pas un remède miracle, le régime cétogène ne guérissant pas, mais une il ne doit pas être un dernier recours non plus. C'est un moyen d'apporter un mieux-être. Le régime cétogène reste complémentaire aux soins nécessaires au traitement des pathologies.

**SOURCE**

La diète cétogène dans le traitement de l’épilepsie des enfants, thèse de Virginie Longo, Docteur en Pharmacie

Le régime cétogène : une place dans les traitements des épilepsies réfractaires et des maladies métaboliques, mémoire de Pascale Bournay-Roux, D.U. de spécialisation en diététique

Céto cuisine, livre de Magali Walkowicz, diététicienne spécialisée dans le régime cétogène pour adulte, édition Thierry Souccar

Doctissimo.fr

Nutrtion.fr

Matthew’s Friends Fondation, blog autour du régime cétogène