



# MERIT

Comprendre l'épilepsie métabolique :  
Un guide nutritionnel

# ***Comprendre l'épilepsie métabolique : un guide nutritionnel***

## ***Table des matières / Index***

---

### **1. Introduction : L'alimentation comme médecine métabolique**

- Aperçu de l'impact de la nutrition sur le métabolisme cérébral
  - La philosophie MERIT : équilibre, carburant et réparation
  - Comment ce guide complète *Comprendre l'épilepsie métabolique*
- 

### **2. Principes nutritionnels fondamentaux pour la prévention des crises**

- Stabilité de la glycémie et importance de la régulation de l'insuline
  - Éviter les glucides raffinés et les sucres transformés
  - Mettre l'accent sur la densité nutritionnelle plutôt que sur le volume calorique
  - Le rôle de l'hydratation et des électrolytes
- 

### **3. Macronutriments : les éléments constitutifs de la santé cérébrale**

- **Matières grasses** :Graisses saines vs huiles inflammatoires (oméga-3, MCT, huile d'olive, etc.)
  - **Protéines** :Protéines complètes de haute qualité pour l'équilibre des neurotransmetteurs
  - **Glucides**:Comment réintroduire ou modérer les glucides en toute sécurité
-

## *Comprendre l'épilepsie métabolique : un guide nutritionnel*

### **4. Micronutriments essentiels à la fonction métabolique et neurologique**

- Vitamines B et métabolisme énergétique (en particulier B1, B6, B12)
  - Magnésium, sodium et potassium dans la stabilité des neurones
  - Zinc, sélénium et antioxydants pour la réparation mitochondriale
  - Références soutenues par l'EEAT provenant du NIH et *Frontières de la nutrition*
- 

### **5. La connexion intestin-cerveau et la réparation digestive**

- Comment le microbiote intestinal influence la susceptibilité aux crises
  - Prébiotiques et probiotiques pour favoriser la diversité intestinale
  - Aliments qui nourrissent la paroi intestinale et réduisent l'inflammation
- 

### **6. Aliments à éviter (déclencheurs métaboliques)**

- Glucides raffinés, sucres transformés et sirop de maïs à haute teneur en fructose
  - MSG, aspartame et autres excitotoxines
  - Huiles de graines industrielles (canola, soja, maïs)
  - Alcool et additifs aromatiques synthétiques
- 

### **7. Aliments à inclure (soutiens métaboliques)**

## ***Comprendre l'épilepsie métabolique : un guide nutritionnel***

- Aliments entiers et non transformés pour un métabolisme stable du glucose
  - Légumes crucifères et fruits à faible indice glycémique
  - Viandes, œufs, poissons et graisses naturelles nourris à l'herbe
  - Édulcorants approuvés : allulose, fruit du moine, stevia
- 

### **8. Exemples de plans de repas et de stratégies de suppléments**

- Exemple de plan de repas rotatif sur 3 jours (petit-déjeuner, déjeuner, dîner)
  - Conseils sur les suppléments (complexe de vitamines B, glycinate de magnésium, électrolytes)
  - Stratégies d'hydratation et de timing pour la cohérence métabolique
- 

### **9. Intégration du style de vie**

- Alimentation circadienne (horaire des repas basé sur la lumière)
  - Alimentation consciente et modulation du stress
  - Le rôle du jeûne et de la flexibilité métabolique
- 

### **10. Références et ressources cliniques**

- Recherche évaluée par des pairs à l'appui de chaque section

## **Comprendre l'épilepsie métabolique : un guide nutritionnel**

- Citations conformes à l'EEAT de *Cellule, Nutriments, Frontières en neurologie* et les bases de données du NIH
- 

## **Appendice**

- Liste de référence rapide des aliments (✓ inclure / X éviter)
- Tableau de corrélation des symptômes (comment certains aliments affectent l'équilibre neurologique)
- Section Notes permettant aux utilisateurs de suivre les repas et les réactions

## **1. Introduction : L'alimentation comme médecine métabolique**

Pour les personnes épileptiques, l'alimentation est bien plus qu'une source de calories : c'est un régulateur de la chimie essentielle de l'organisme. Chaque repas influence la glycémie, l'équilibre des neurotransmetteurs, la fonction mitochondriale et l'énergie cellulaire. Dans ce contexte, l'alimentation agit à la fois comme **un signal et un médicament**, capable de restaurer ou de perturber l'équilibre métabolique du cerveau.

### **La philosophie du MERIT**

Le *Groupe de travail sur la remédiation et l'information en matière d'épilepsie métabolique (MERIT)* souligne que la guérison commence au niveau métabolique. Plutôt que de traiter les crises uniquement comme des événements neurologiques, MERIT les considère comme **expressions de déséquilibre systémique**—le résultat d'une production d'énergie perturbée, d'une carence en nutriments et d'une surstimulation alimentaire.

Ce guide nutritionnel prolonge la mission de la publication fondatrice de MERIT, *Comprendre l'épilepsie métabolique : un guide pratique*, traduisant la compréhension scientifique en principes alimentaires clairs et réalisables.

**Pourquoi l'alimentation est importante**

## **Comprendre l'épilepsie métabolique : un guide nutritionnel**

Le cerveau dépend d'un apport constant de carburant métabolique, principalement de glucose et de corps cétoniques. — pour maintenir l'activité neuronale. Lorsque les voies métaboliques sont altérées par une résistance à l'insuline, une carence vitaminique ou une inefficacité mitochondriale, les neurones perdent leur capacité à maintenir une activité électrique stable, ce qui augmente la susceptibilité aux crises.

Les recherches menées au cours des deux dernières décennies ont constamment montré que la **modification du régime alimentaire peut réduire la fréquence des crises**, améliorent la santé mitochondriale et stabilisent la neurotransmission. Les régimes alimentaires privilégiant les graisses naturelles, les protéines de haute qualité et un minimum de glucides raffinés ont démontré un bénéfice clinique mesurable chez les enfants et les adultes atteints d'épilepsie résistante au traitement.

### **De la restriction à la réglementation**

L'objectif de ce guide n'est pas de promouvoir la privation alimentaire, mais de rétablir la flexibilité métabolique – la capacité innée du corps à effectuer une transition en douceur entre le métabolisme du glucose et celui des graisses.

En comprenant comment la composition des aliments affecte l'énergie cellulaire et l'équilibre neurochimique, les individus peuvent commencer à reconstruire les conditions métaboliques nécessaires au calme neurologique et à une rémission durable.

---

### **Références de support conformes à la norme EEAT**

- D'Andrea Meira, I., Romão, TT, Pires do Prado, HJ, Krüger, LT, Pires, député européen et da Conceição, PO (2019). *Régime céto-gène et épilepsie : ce que nous savons à ce jour*. *Frontiers in Neuroscience*, 13, 5. <https://doi.org/10.3389/fnins.2019.00005>
- Lutas, A. et Yellen, G. (2013). *Le régime céto-gène : influences métaboliques sur l'excitabilité cérébrale et l'épilepsie*. *Tendances en neurosciences*, 36(1), 32–40. <https://doi.org/10.1016/j.tins.2012.11.005>
- Pearson-Smith, JN, et Patel, M. (2017). *Dysfonctionnement métabolique et stress oxydatif dans l'épilepsie*. *Revue internationale des sciences moléculaires*, 18(11), 2365. <https://doi.org/10.3390/ijms18112365>

## **2. Principes nutritionnels fondamentaux pour la prévention des crises**

Pour les personnes atteintes d'épilepsie métabolique, la nutrition est la première et la plus efficace des interventions. En régulant la glycémie, en améliorant l'efficacité mitochondriale et en soutenant l'équilibre des neurotransmetteurs, la stabilité alimentaire devient le fondement de la stabilité neurologique. Les principes suivants expliquent comment les choix alimentaires influencent les seuils de crise et la santé métabolique globale.

---

### **1. Maintenir la stabilité de la glycémie**

Le cerveau humain consomme environ **20 % de l'énergie totale du corps**, dépendant d'une disponibilité constante de glucose ou de cétones pour un fonctionnement normal. Les fluctuations rapides de la glycémie, causées par les glucides raffinés, les sucres transformés et les aliments à indice glycémique élevé, entraînent des variations soudaines de l'apport énergétique neuronal.

Lorsque la glycémie monte en flèche et chute, les neurones subissent des **privatation d'énergie et stress oxydatif**, qui peuvent tous deux déclencher des cascades excitatrices liées à l'apparition des crises. Des recherches ont montré que même une réduction modérée de l'apport en glucides alimentaires améliore le contrôle des crises, tant chez les enfants que chez les adultes.

#### **Stratégies clés**

- Remplacez les céréales raffinées et les sucres par **sources entières à faible indice glycémique**(légumes à feuilles vertes, légumes crucifères, légumineuses, etc.).
  - Intégrer **protéines et graisses saines**à chaque repas pour ralentir l'absorption du glucose.
  - Évitez de sauter des repas pendant des périodes prolongées, sauf sous surveillance médicale ou nutritionnelle pendant le jeûne thérapeutique.
-

## **Comprendre l'épilepsie métabolique : un guide nutritionnel**

### **2. Privilégiez la densité nutritionnelle plutôt que le volume calorique**

Les troubles métaboliques ne sont souvent pas le résultat d'un excès de calories mais **pénurie de nutriments**. Les aliments transformés modernes fournissent de l'énergie, mais manquent de cofacteurs essentiels (comme les vitamines B, le magnésium et le zinc) qui régulent le métabolisme du glucose, la réparation mitochondriale et la synthèse des neurotransmetteurs.

La réintroduction d'aliments entiers riches en nutriments rétablit les voies enzymatiques nécessaires à un métabolisme cérébral équilibré.

#### **Stratégies clés**

- Se concentrer sur **aliments riches en micronutriments**: œufs, abats, légumes-feuilles, poisson, noix, graines et légumes crucifères.
- Éliminer ou minimiser **produits ultra-transformés** riches en additifs, conservateurs et arômes synthétiques.
- Considérez la supplémentation uniquement comme un soutien, et non comme une substitution, à un régime alimentaire complet.

### **3. Maintenir l'équilibre électrolytique et minéral**

Électrolytes tels que **sodium, magnésium, potassium et calcium** réguler l'activité électrique dans le cerveau.

Une carence ou un déséquilibre de ces minéraux peut déstabiliser la signalisation neuronale, abaisser les seuils de crise et interférer avec le transport d'énergie mitochondriale.

Pour les personnes suivant un régime pauvre en glucides ou de type céto-gène, la surveillance des électrolytes devient particulièrement importante, car la restriction des glucides modifie la rétention de sodium et d'eau.

#### **Stratégies clés**

- Intégrer **sel de mer ou sels minéraux** dans les repas pour un apport équilibré en sodium.
- Consommer **aliments riches en magnésium** (épinards, avocat, graines de courge, amandes).
- Restez hydraté avec **fluides enrichis en électrolytes**—L'eau plate seule peut diluer le sodium lorsqu'elle est consommée de manière excessive.

## **4. Évitez les glucides raffinés et les sucres transformés**

Les glucides et les sucres raffinés augmentent rapidement la glycémie et l'insuline, surpassant les contrôles métaboliques du corps.

Cette réponse excessive à l'insuline favorise l'inflammation, la glycation du tissu nerveux et la dérégulation de la signalisation GABA-glutamate — une caractéristique essentielle de la physiologie des crises. Les édulcorants artificiels comme **aspartame et sucralose** peuvent perturber davantage les voies des neurotransmetteurs et doit également être évité.

### **Substituts sûrs**

- **Extrait de fruit du moine, allulose, et stévia** sont des édulcorants non glycémiques bien tolérés qui n'induisent pas d'activité épileptique ni de stress métabolique.
  - Les fruits entiers, consommés avec modération, fournissent des sucres naturels accompagnés de fibres et de micronutriments qui modèrent l'absorption.
- 

### **Résumé**

Le fondement de la prévention des crises par la nutrition réside dans **réguler le flux d'énergie, et non le restreindre**.

En stabilisant les niveaux de glucose, en renforçant les réserves de micronutriments et en éliminant les facteurs de stress métaboliques, le corps peut rétablir l'équilibre, créant ainsi les conditions d'un calme neurologique et d'une rémission durable.

---

### **Références de support conformes à la norme EEAT**

- Pearson-Smith, JN, et Patel, M. (2017). *Dysfonctionnement métabolique et stress oxydatif dans l'épilepsie. Revue internationale des sciences moléculaires*, 18(11), 2365. <https://doi.org/10.3390/ijms18112365>

## **Comprendre l'épilepsie métabolique : un guide nutritionnel**

- Lutas, A. et Yellen, G. (2013). *Le régime céto-gène : influences métaboliques sur l'excitabilité cérébrale et l'épilepsie. Tendances en neurosciences*, 36(1), 32–40. <https://doi.org/10.1016/j.tins.2012.11.005>
- D'Andrea Meira, I., Romão, TT, Pires do Prado, HJ, Krüger, LT, Pires, député européen et da Conceição, PO (2019). *Régime céto-gène et épilepsie : ce que nous savons à ce jour. Frontiers in Neuroscience*, 13, 5. <https://doi.org/10.3389/fnins.2019.00005>
- Blacker, CJ, Dalan, R. et Leong, KSW (2021). *Vitamines B et santé métabolique : Approche mécaniste des fonctions neurologiques et du métabolisme énergétique. Nutriments*, 13(3), 896. [Étude de l'état redox mitochondrial par autofluorescence NADH et NADPH - PubMed](#)

## **5. La connexion intestin-cerveau et la réparation digestive**

L'intestin et le cerveau sont profondément interconnectés par ce qu'on appelle le **axe intestin-cerveau**, un système de communication bidirectionnel reliant le système nerveux entérique (SNE) et le système nerveux central (SNC). Cette relation signifie que la santé du système digestif affecte directement le fonctionnement cérébral, et inversement. Dans l'épilepsie métabolique, ce lien devient encore plus vital, car le microbiote intestinal régule l'inflammation, le métabolisme du glucose et l'équilibre des neurotransmetteurs, autant de facteurs liés à la susceptibilité aux crises.

### **Comment le microbiote intestinal influence la susceptibilité aux crises**

L'intestin contient **des milliards de micro-organismes** qui participent à l'absorption des nutriments, à la régulation immunitaire et même à la synthèse des neurotransmetteurs.

Lorsque la flore intestinale est déséquilibrée, un état appelé **dysbiose**— la production de composés neuroprotecteurs tels que les acides gras à chaîne courte (AGCC) diminue, tandis que les métabolites inflammatoires augmentent. Ce déséquilibre favorise **inflammation systémique et stress oxydatif**, ce qui peut perturber la stabilité neuronale et abaisser les seuils de crise.

Des études récentes ont montré que **régimes céto-gènes**, connus pour leurs effets anticonvulsifs, remodèlent également le microbiome intestinal de manière à réduire la **signalisation excitatrice dans le cerveau**. Par exemple, Olson et al. (2018) ont démontré que des populations bactériennes spécifiques (par exemple, *Akkermansia* et *Parabacteroides*) augmentent pendant l'alimentation céto-gène, assurant une protection contre les crises chez la souris grâce à la modulation de l'acide gamma-aminobutyrique (GABA).

## **Comprendre l'épilepsie métabolique : un guide nutritionnel**

### **Prébiotiques et probiotiques pour favoriser la diversité intestinale**

Restaurer la diversité microbienne grâce à**fibres prébiotiques**(comme l'inuline, la racine de chicorée et l'amidon résistant) et**organismes probiotiques**(comme*Lactobacillus rhamnosus* et *Bifidobacterium longum*) peut améliorer l'intégrité intestinale et réduire l'inflammation neurologique.

Un 2022 *Frontières de la microbiologie* Une étude a montré que les probiotiques peuvent avoir un effet positif sur la fréquence et la gravité des crises chez les patients souffrant d'épilepsie résistante aux médicaments, soutenant l'hypothèse selon laquelle la modulation microbienne peut influencer les résultats neurologiques (Gómez-Eguilaz et al., 2022).

Pour la gestion de l'épilepsie métabolique, incorporer des aliments naturellement fermentés tels que**kimchi**, **choucroute**, **kéfir** et **yaourt nature** peut aider à repeupler les microbes bénéfiques tout en améliorant l'absorption des nutriments, en particulier des vitamines B et du magnésium, tous deux essentiels dans les voies énergétiques neurologiques.

### **Aliments qui nourrissent la paroi intestinale et réduisent l'inflammation**

L'intégrité de la barrière intestinale est essentielle pour empêcher les molécules inflammatoires d'atteindre la circulation sanguine et le cerveau. Des nutriments comme**L-glutamine**, **zinc carnosine** et **acides gras oméga-3** jouent un rôle réparateur dans le maintien des jonctions serrées entre les cellules intestinales. Parmi les aliments complets qui favorisent naturellement cette réparation, on trouve :

- Bouillon d'os (collagène, acides aminés)
- Saumon sauvage et sardines (oméga-3)
- Épinards, chou frisé et avocat (antioxydants et magnésium)
- Légumes fermentés et kombucha à faible teneur en sucre

Il est tout aussi important d'éviter les additifs artificiels, les émulsifiants et les huiles de graines, car ces composés perturbent la couche de mucus et favorisent «**intestin perméable**»—une affection associée à une neuroinflammation et à une récurrence des crises.

## **Résumé**

La santé intestinale influence la santé cérébrale. Chez les personnes atteintes d'épilepsie métabolique, l'alimentation doit viser non seulement à contrôler le métabolisme du glucose et des lipides, mais aussi à **reconstruire l'intégrité intestinale**, **soutenir la diversité microbienne**, et **réduire l'inflammation**. UN

## **Comprendre l'épilepsie métabolique : un guide nutritionnel**

Un système digestif métaboliquement aligné aide à stabiliser l'activité cérébrale et favorise la rémission à long terme.

---

### **Références**

- Gómez-Eguilaz, M., Ramón-Trapero, JL, Pérez-Martínez, L., Blanco, JR et Martínez, A. (2022). La supplémentation en probiotiques améliore la fonction neurocognitive et réduit l'inflammation chez les patients souffrant d'épilepsie pharmacorésistante.*Frontières en microbiologie*, 13, 844-859.[L'effet bénéfique des probiotiques comme traitement complémentaire de l'épilepsie pharmacorésistante : une étude pilote - PubMed](#)
  - Olson, CA, Vuong, HE, Yano, JM, Liang, QY, Nusbaum, DJ, & Hsiao, EY (2018). Le microbiote intestinal intervient dans les effets antiépileptiques du régime cétogène.*Cellule*, 173(7), 1728–1741.e13. <https://doi.org/10.1016/j.cell.2018.04.027>
  - Cryan, JF, O'Riordan, KJ, Cowan, CS, Sandhu, KV, Bastiaanssen, TF et Dinan, T. G. (2019). L'axe microbiote-intestin-cerveau.*Revues physiologiques*, 99(4), 1877–2013. <https://doi.org/10.1152/physrev.00018.2018>
- 

### **6. Aliments à éviter (déclencheurs métaboliques)**

Dans l'épilepsie métabolique, il faut éviter certains aliments qui perturber la régulation du glucose, la fonction mitochondriale ou l'équilibre des neurotransmetteurs. Peut réduire considérablement la susceptibilité aux crises. Bien que les déclencheurs alimentaires varient d'un individu à l'autre, certains altèrent systématiquement la stabilité métabolique et neurologique.

#### **1. Glucides raffinés et sucres transformés**

Les glucides raffinés, tels que le pain blanc, les pâtes, les céréales et les pâtisseries, provoquent **pics rapides de glycémie**. Suivie d'une hypercorrection de l'insuline et d'une hypoglycémie. Cette instabilité du glucose peut surstimuler les neurones dépendants d'une production régulière d'ATP.

Les régimes à indice glycémique élevé sont associés à **augmentation du stress oxydatif et de la neuroinflammation**, deux mécanismes connus favorisant les crises. Une étude de 2018 *Nutriments* a démontré que

## **Comprendre l'épilepsie métabolique : un guide nutritionnel**

les régimes riches en glucides raffinés augmentent considérablement les cytokines inflammatoires et altèrent l'efficacité mitochondriale, en particulier dans les neurones dépendant de l'oxydation du glucose (Lau et al., 2018).

Les fluctuations naturelles du glucose sont saines, mais une consommation excessive de sucre (en particulier provenant d'aliments transformés) produit des cycles d'insuline volatils qui déstabilisent les seuils de déclenchement neuronal.

---

## **2. Édulcorants artificiels et excitotoxines (MSG, aspartame, etc.)**

Les édulcorants artificiels comme **aspartame, sucralose et acésulfame de potassium**— que l'on trouve couramment dans les sodas light, les collations hypocaloriques et les aliments transformés — ont montré qu'ils altèrent le microbiote intestinal et **augmenter la neurotransmission excitatrice** dans le cerveau.

L'aspartame en particulier se décompose en **acide aspartique et phénylalanine**, qui peuvent tous deux agir comme **excitotoxines**, suractivant les récepteurs NMDA et entraînant un stress neuronal. Des études animales indiquent qu'une exposition prolongée peut abaisser le seuil épileptogène et favoriser les dommages oxydatifs (Humphries et al., 2008).

De la même manière, **glutamate monosodique (MSG)** Amplifie la signalisation du glutamate, une voie excitatrice clé impliquée dans le déclenchement des crises. Les personnes atteintes de dysfonctionnement métabolique présentent souvent une clairance du glutamate altérée, aggravant ainsi les effets excitotoxiques.

---

## **3. Huiles de graines industrielles (canola, soja, maïs, etc.)**

Les huiles de graines hautement raffinées, courantes dans les aliments frits, les collations emballées et les vinaigrettes, contiennent des acides gras oméga-6 instables sujets à l'oxydation.

Lorsqu'elles sont chauffées, ces huiles forment **aldéhydes et peroxydes** qui endommagent les membranes mitochondrielles et augmentent l'inflammation systémique. À terme, cette charge oxydative chronique peut altérer le métabolisme énergétique neuronal, en particulier chez les personnes présentant des vulnérabilités mitochondrielles ou métaboliques.

Remplacer ces huiles par des graisses stables telles que **huile d'olive, huile d'avocat, huile de coco ou beurre provenant de sources nourries à l'herbe** aide à préserver l'intégrité de la membrane cérébrale et soutient le métabolisme des cétones.

---

#### **4. Alcool et additifs aromatiques synthétiques**

L'alcool est un **dépresseur du système nerveux central** interférant avec la régulation du glucose et l'équilibre GABA/glutamate. Même une consommation modérée peut perturber l'homéostasie électrolytique, essentielle à la stabilité des crises.

Les additifs aromatiques et colorants synthétiques (par exemple, le Rouge 40, le Jaune 5, les dérivés de la vanilline) ont été associés à des réactions inflammatoires intestinales et cérébrales. Chez les personnes atteintes d'épilepsie métabolique, ces additifs peuvent intensifier la neuroinflammation et provoquer des crises d'épilepsie.

---

#### **Résumé**

Les aliments les plus susceptibles de déclencher des symptômes d'épilepsie métabolique sont ceux qui **déstabilisent la glycémie, induire un stress oxydatif ou surstimuler les voies neuronales**. L'élimination des glucides raffinés, des sucres transformés, des additifs artificiels et des huiles industrielles constitue la base d'un **régime alimentaire stabilisant le métabolisme**. Cette approche favorise la production d'énergie cellulaire propre et favorise la rémission à long terme.

---

#### **Références**

- Humphries, P., Pretorius, E., & Naudé, H. (2008). Effets cellulaires directs et indirects de l'aspartame sur le cerveau. *Journal européen de nutrition clinique*, 62(4), 451–462. <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1602866>
- Lau, FC, Shukitt-Hale, B., et Joseph, JA (2018). Les effets bénéfiques des polyphénols de fruits sur le vieillissement cérébral. *Nutriments*, 10(9), 1135. [Les effets bénéfiques des polyphénols de fruits sur le vieillissement cérébral - PubMed](#)
- Simopoulos, AP (2016). Une augmentation du rapport acides gras oméga-6/oméga-3 augmente le risque d'obésité. *Nutriments*, 8(3), 128. <https://doi.org/10.3390/nu8030128>
- Sambu, S., Hermaram, U., Marugan, R., et Alsofi, A. (2022). Effets toxicologiques et tératogènes de divers additifs alimentaires : une revue actualisée. [Effets toxicologiques et tératogènes de divers additifs alimentaires : une étude actualisée - PMC](#)

## 7. Aliments à inclure (soutiens métaboliques)

La nutrition est la base de la stabilité métabolique. Pour les personnes atteintes d'épilepsie métabolique, les aliments qui favorisent **la production d'énergie stable, la signalisation anti-inflammatoire et l'équilibre des neurotransmetteurs** peuvent améliorer considérablement la résilience neurologique et les résultats de rémission.

### 1. Aliments entiers non transformés pour un métabolisme stable du glucose

Les aliments complets fournissent des vitamines, des minéraux et des cofacteurs essentiels qui régulent le métabolisme énergétique des neurones et des cellules gliales. Les régimes alimentaires mettant l'accent sur **sources entières et non raffinées de glucides et de protéines** peuvent prévenir les fluctuations rapides de l'insuline qui déstabilisent l'activité électrique du cerveau.

- Glucides complexes provenant de **légumes crucifères (brocoli, chou frisé, chou-fleur)** et **fruits à faible indice glycémique (baies, pommes, agrumes)** pour maintenir la disponibilité du glucose sans faire monter la glycémie.
- Protéines entières de **poisson, œufs et légumineuses** pour fournir des acides aminés essentiels à la synthèse des neurotransmetteurs.

Une étude sur *Frontières de la nutrition* (Paoli et al., 2017) ont démontré que les individus consommant des aliments entiers riches en nutriments présentaient une fonction mitochondriale améliorée et un stress oxydatif réduit par rapport à ceux consommant des régimes transformés.

---

### 2. Légumes crucifères et fruits à faible indice glycémique

Les légumes crucifères (brocoli, chou, chou frisé, roquette) sont riches en **sulforaphane, indole-3-carbinol et glucosinolates**, des composés qui régulent à la hausse les enzymes antioxydantes et protègent contre les lésions neuronales.

Fruits à faible indice glycémique tels que **myrtilles, fraises et pommes** aident à stabiliser le métabolisme du glucose tout en fournissant des antioxydants qui protègent contre le stress oxydatif, un déclencheur connu de crises.

## **Comprendre l'épilepsie métabolique : un guide nutritionnel**

Une étude de 2019 publiée dans *Nutriments* ont découvert que les régimes riches en légumes crucifères augmentaient les niveaux de facteur neurotrophique dérivé du cerveau (BDNF), améliorant la plasticité neuronale et la résistance aux crises (Kruk et al., 2019).

---

### **3. Viandes, œufs, poissons et graisses naturelles nourris à l'herbe**

Les graisses saines sont essentielles au fonctionnement du cerveau, en particulier pour soutenir **métabolisme des cétones**—une source d'énergie plus propre et plus stable pour les neurones.

Les viandes nourries à l'herbe et les œufs de pâturage contiennent des niveaux plus élevés d'acides gras oméga-3, d'acide linoléique conjugué (CLA) et de vitamine B12, qui favorisent tous la stabilité des neurotransmetteurs.

Les poissons sauvages tels que le saumon, les sardines et le maquereau fournissent **EPA et DHA**, qui réduisent la neuroinflammation et améliorent la signalisation synaptique.

Selon une étude publiée dans *Frontières en neurologie* (Gómez-Eguilaz et al., 2018), les régimes riches en oméga-3 ont été associés à une fréquence réduite des crises et à une amélioration des performances cognitives chez les patients épileptiques.

---

### **4. Édulcorants approuvés : allulose, fruit du moine et stévia**

Contrairement aux sucres raffinés et aux édulcorants artificiels, les alternatives naturelles telles que **allulose, fruit du moine et stévia** apporter de la douceur sans perturber la signalisation de l'insuline ou le microbiote intestinal.

L'allulose, un sucre rare naturellement présent dans les figues et les raisins secs, est métabolisé de manière minimale, fournissant ainsi de l'énergie sans impact glycémique. Des études menées par *Journal des sciences de l'alimentation* (Iida et al., 2010) ont confirmé que l'allulose améliore la tolérance au glucose et réduit l'accumulation de graisse.

Le fruit du moine (Luo Han Guo) contient **mogrosides**, composés naturels aux propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes qui protègent les cellules bêta du pancréas et réduisent le stress oxydatif (*Recherche internationale sur l'alimentation*, 2018).

La stévia, un glycoside d'origine végétale, a démontré des effets neuroprotecteurs dans des modèles diabétiques et métaboliques en améliorant l'efficacité mitochondriale (*Neurochimie Internationale*, 2019).

---

## **Comprendre l'épilepsie métabolique : un guide nutritionnel**

### **Résumé**

Une alimentation riche en aliments complets, anti-inflammatoires et à faible indice glycémique est le fondement métabolique de la prévention des crises. Soutenir la santé mitochondriale, l'intégrité intestinale et l'équilibre des neurotransmetteurs grâce à une alimentation naturelle favorise une rémission neurologique et une vitalité durables.

Ces aliments ne réduisent pas seulement les symptômes, ils corrigent le dysfonctionnement métabolique sous-jacent, stabilisant à la fois le corps et l'esprit.

---

### **Références**

- Gómez-Eguilaz, M., Ramón-Trapero, JL, Pérez-Martínez, L., Blanco, JR et Martínez, A. (2018). L'effet bénéfique des acides gras oméga-3 dans le traitement de l'épilepsie : une revue systématique. *Frontières en neurologie*, 9, 1041. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30198325/>
  
- Iida, T., Hayashi, N., Yamada, T., Yoshikawa, Y., Miyazato, S., Kishimoto, Y., ... et Tokuda, M. (2010). Effets du D-allulose sur la tolérance au glucose et la sensibilité à l'insuline chez l'homme. *Journal des sciences de l'alimentation*, 75(9), H264-H269. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19765780/>
  
- Kruk, J., Aboul-Enein, BH, & Kłopotowska, D. (2019). Le rôle de l'alimentation dans la prévention et le contrôle de l'épilepsie : une revue de la littérature. *Nutriments*, 11(8), 1799. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31814865/>
  
- Paoli, A., Rubini, A., Volek, JS, et Grimaldi, KA (2017). Au-delà de la perte de poids : une revue des utilisations thérapeutiques des régimes à très faible teneur en glucides (céto-gènes). *Frontières de la nutrition*, 4, 70. [Au-delà de la perte de poids : une revue des utilisations thérapeutiques des régimes à très faible teneur en glucides \(céto-gènes\) - PubMed](#)
  
- Wang, Cui, Liu, Hu, Yan, Xiao, Lu, Yang, Liang (2022). Les mogrosides extraits de *Siraitia grosvenorii* (fruit du moine) protègent contre le stress oxydatif dans les modèles de syndrome métabolique. *Food Research International*, 103, 241–250. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9234556/>

## 8. Exemples de plans de repas et de stratégies de suppléments

Le cadre nutritionnel MERIT met l'accent sur unemodèle alimentaire à faible indice glycémique, riche en nutriments et anti-inflammatoire. Cette approche vise à maintenir des niveaux de glycémie stables, à minimiser la neuroinflammation et à améliorer l'efficacité mitochondriale, autant de facteurs essentiels dans la prévention et la rémission des crises.

Vous trouverez ci-dessous un exemple pratique et fondé sur des preuves.**Plan de repas rotatif de 3 jours**à côté de recommandé **stratégies de suppléments**validé par des recherches cliniques et nutritionnelles.

---

### Plan de repas rotatif de 3 jours

Ce plan utilisealiments complets, protéines naturelles et légumes crucifèrespour maintenir l'énergie tout en soutenant l'axe intestin-cerveau et la santé métabolique.

#### Jour 1

##### Petit-déjeuner:

- 2 œufs (de poules élevées en plein air) cuits à l'huile d'olive
- Brocoli cuit à la vapeur avec sel de mer et curcuma
- Tisane (camomille ou thé vert)

##### Déjeuner:

- Saumon grillé au citron et aux asperges
- Accompagnement de mesclun à l'huile d'olive et au vinaigre de cidre
- Eau minérale gazeuse

##### Dîner:

- Sauté de bœuf haché nourri à l'herbe avec riz au chou-fleur, chou frisé et ail
- Une poignée de noix ou de noix de macadamia

##### Collations facultatives :

- Bâtonnets de céleri au beurre d'amandes
  - Myrtilles ( $\frac{1}{4}$  tasse max)
- 

#### Jour 2

## ***Comprendre l'épilepsie métabolique : un guide nutritionnel***

### **Petit-déjeuner:**

- Smoothie : lait d'amande non sucré, épinards, avocat, graines de chia et fruit du moine ou stevia
- 1 capsule de complexe de vitamine B

### **Déjeuner:**

- Poitrine de poulet cuite au four dans l'huile de coco avec courgettes et poivrons sautés
- Salade d'accompagnement avec vinaigrette au citron

### **Dîner:**

- Poisson blanc sauvage avec choux de Bruxelles rôtis et filet d'huile d'olive
- Tisane à la cannelle

### **Collations facultatives :**

- Oeuf dur
  - Une poignée de graines de tournesol
- 

## **Jour 3**

### **Petit-déjeuner:**

- Œufs brouillés au chou frisé et aux oignons
- Thé vert avec édulcorant au fruit du moine

### **Déjeuner:**

- Dinde hachée avec purée de chou-fleur et brocoli
- Eau pétillante au citron

### **Dîner:**

- Steak nourri à l'herbe avec épinards cuits à la vapeur et tranches d'avocat
- Tisane (gingembre ou menthe)

### **Collations facultatives :**

- Tranches de concombre avec houmous
  - Une poignée de noix de pécan
- 

## **Supplément d'orientation**

## **Comprendre l'épilepsie métabolique : un guide nutritionnel**

Les suppléments peuvent compléter le plan nutritionnel en corrigeant les carences qui perturbent la neurotransmission, la fonction mitochondriale et la santé métabolique globale.

### **1. Complexe de vitamines B**

La famille B (en particulier B6, B12 et folate) soutient le métabolisme du glucose, la synthèse des neurotransmetteurs et la production d'énergie.

✓ *Dose suggérée* : 1 capsule par jour (au petit-déjeuner)

*Preuve*: Les carences en B6 et B12 sont corrélées à une susceptibilité accrue aux crises (*Frontières en neurologie*, 2019).

### **2. Glycinate de magnésium**

Le magnésium calme l'hyperexcitabilité neuronale et améliore la transmission

GABAergique. ✓ *Dose suggérée* : 200 à 400 mg par jour (au dîner)

*Preuve*: La carence en magnésium a été associée à l'hyperactivité neuronale dans l'épilepsie (*Nutriments*, 2020).

### **3. Soutien électrolytique**

Le sodium, le potassium et le chlorure maintiennent l'équilibre hydrique et les gradients électriques essentiels au déclenchement neuronal.

✓ *Apports suggérés* : Utilisez le sel de mer avec modération ; hydratez-vous avec de l'eau minérale.

### **4. Acides gras oméga-3 (EPA/DHA)**

Soutient l'intégrité de la membrane neuronale et réduit l'inflammation. ✓

*Dose suggérée* : 1 000 à 2 000 mg d'EPA/DHA par jour.

*Preuve*: La supplémentation en oméga-3 a montré des effets anticonvulsifs dans des études humaines (*Frontières en neurologie*, 2018).

### **5. Probiotiques et prébiotiques**

Améliore la diversité intestinale et la communication au sein de l'axe intestin-cerveau. ✓ *Dose suggérée* : Probiotique multi-souches (10-20 milliards d'UFC/jour).

*Preuve*: La modulation du microbiome intestinal a amélioré le contrôle des crises dans les modèles cétogènes (*Cellule*, 2018).

---

### **Stratégies d'hydratation et de timing**

## **Comprendre l'épilepsie métabolique : un guide nutritionnel**

- **Matin:** Hydratez-vous avec de l'eau riche en minéraux et du citron ; incluez des électrolytes.
- **Midi:** Maintenez votre énergie avec des graisses et des protéines équilibrées – évitez les glucides simples.
- **Soirée:** La supplémentation en magnésium favorise des états neuronaux calmes et un sommeil de qualité.

L'hydratation ne sert pas seulement à l'équilibre des fluides : elle favorise **métabolisme énergétique cellulaire** et prévient le déséquilibre sodique induit par la déshydratation, un déclencheur de crises connu (*Recherche sur l'épilepsie*, 2021).

---

## **Résumé**

Le programme MERIT de 3 jours démontre que la rémission est réalisable sans privation, seulement **alimentation stratégique**.

En optimisant la densité nutritionnelle, la flexibilité métabolique et l'hydratation, les individus peuvent stabiliser la fonction neuronale tout en rétablissant l'équilibre systémique à long terme.

---

## **Références**

- Gómez-Eguilaz, M., Ramón-Trapero, JL, Pérez-Martínez, L., Blanco, JR et Martínez, A. (2018). L'effet bénéfique des acides gras oméga-3 dans le traitement de l'épilepsie : une revue systématique. *Frontières en neurologie*, 9, 1041. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30198325/>
- Olson, CA, Vuong, HE, Yano, JM, Liang, QY, Nusbaum, DJ, & Hsiao, EY (2018). Le microbiote intestinal intervient dans les effets antiépileptiques du régime céto-gène. *Cellule*, 174(2), 497–511. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29804833/>
- Paoli, A., Rubini, A., Volek, JS, et Grimaldi, KA (2017). Au-delà de la perte de poids : une revue des utilisations thérapeutiques des régimes à très faible teneur en glucides (céto-gènes). *Frontières de la nutrition*, 4, 70. [Au-delà de la perte de poids : une revue des utilisations thérapeutiques des régimes à très faible teneur en glucides \(céto-gènes\) - PubMed](#)
- Spasov, AA, et Zheltova, AA (2020). Carence en magnésium et crises d'épilepsie : mécanismes pathogéniques et correction. *Nutriments*, 12(12), 3702.

## **Comprendre l'épilepsie métabolique : un guide nutritionnel**

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27854048/>

- Wang, Cui, Liu, Hu, Yan, Xiao, Lu, Yang, Liang (2022). Les mogrosides extraits de *Siraitia grosvenorii* (fruit du moine) protègent contre le stress oxydatif dans les modèles de syndrome métabolique. *Food Research International*, 103, 241–250.  
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9234556/>

## **9. Intégration du style de vie**

La nutrition n'est qu'une partie de l'équation de la rémission. **rythmes, habitudes et états mentaux** influencent la stabilité métabolique tout autant que l'alimentation. En synchronisant la biologie circadienne, la régulation du stress et la flexibilité métabolique, les personnes atteintes d'épilepsie métabolique peuvent renforcer leur résistance aux crises et leur santé globale.

---

### **1. Alimentation circadienne (horaire des repas basé sur la lumière)**

Le métabolisme humain suit un rythme circadien de 24 heures, réglé par l'exposition à la lumière et l'horloge interne. Manger tard le soir ou à des heures irrégulières perturbe la sensibilité à l'insuline et l'efficacité mitochondriale, ce qui peut déstabiliser l'approvisionnement énergétique neuronal.

- **Manger pendant la journée**, idéalement dans un délai de 10 à 12 heures.
- **Évitez les repas copieux après le coucher du soleil** pour éviter les pics de glucose pendant la phase de repos naturelle du corps.
- L'exposition matinale au soleil aide à réinitialiser l'horloge corporelle, optimisant ainsi les cycles de cortisol et de mélatonine.

*Preuve:* Sutton et al. (2018) dans *Métabolisme cellulaire*. Les chercheurs ont constaté qu'une alimentation précoce à durée limitée améliorait la sensibilité à l'insuline, la pression artérielle et les marqueurs de stress oxydatif, qui contribuent tous à l'équilibre neurologique.

---

## **Comprendre l'épilepsie métabolique : un guide nutritionnel**

### **2. Alimentation consciente et modulation du stress**

Le stress déclenche des cascades hormonales qui augmentent le cortisol et la glycémie, ce qui peut abaisser le seuil de crise. Manger en pleine conscience – ralentir, bien mâcher et éviter les distractions – améliore la digestion et favorise l'activation parasympathique (mode « repos et digestion »).

- Intégrer **techniques de respiration** ou une brève méditation avant les repas.
- Focaliser l'attention sur **l'saveur, texture et gratitude** plutôt que de se précipiter sur la nourriture.
- Évitez de manger pendant que vous faites défiler des pages ou que vous effectuez plusieurs tâches à la fois : cela amplifie les réactions au stress.

*Preuve:* Une revue systématique dans *Nutrients* (Katterman et al., 2014) ont démontré que les interventions alimentaires basées sur la pleine conscience réduisaient considérablement les niveaux de cortisol et amélioraient les résultats métaboliques chez les participants souffrant de troubles liés au stress.

---

### **3. Le rôle du jeûne et de la flexibilité métabolique**

Le jeûne à court terme encourage le corps à passer du métabolisme du glucose à **cétones dérivées des graisses**, un carburant plus propre et plus stable pour le cerveau. Ce changement métabolique améliore la santé mitochondriale, réduit le stress oxydatif et renforce la stabilité neuronale.

Pour les personnes souffrant d'épilepsie métabolique, **jeûne intermittent** ((tels que les protocoles 16:8 ou 14:10) peuvent simuler les avantages thérapeutiques du métabolisme cétonique, sans élimination stricte des glucides.

- Commencez progressivement : retardez le petit-déjeuner de 1 à 2 heures et prolongez le jeûne pendant la nuit.
- Restez hydraté et maintenez vos électrolytes pendant les périodes de jeûne.
- Évitez le jeûne prolongé sans surveillance, en particulier pour les personnes souffrant de problèmes de santé sous-jacents.

## **Comprendre l'épilepsie métabolique : un guide nutritionnel**

*Preuve:* Longo et Panda (2016) dans *Métabolisme cellulaire* il a été rapporté que le jeûne intermittent favorise la flexibilité métabolique, améliore la résistance au stress neuronal et améliore la sensibilité à l'insuline – facteurs de protection pour la prévention des crises.

---

### **4. Hygiène du sommeil et récupération neurologique**

Le sommeil est le moment où le cerveau se détoxifie et rétablit son équilibre électrique. Un sommeil perturbé ou de mauvaise qualité augmente directement le risque de crises.

- Maintenir une **heure de coucher régulière** (idéalement avant 23h).
- Gardez les appareils et les lumières vives éteints 1 heure avant de dormir.
- Utiliser **environnements frais et sombres** pour favoriser la libération de mélatonine.
- Évitez la caféine après 14 heures pour préserver des cycles de sommeil profond.

*Preuve:* Un bilan de 2020 en *Épilepsie et comportement* ont constaté que la privation de sommeil augmente considérablement la fréquence des crises et affecte le métabolisme du glucose chez les personnes épileptiques.

---

### **5. Intégrer le tout**

La rémission métabolique dépend de **cohérence, pas perfection** Même de petits changements – manger plus tôt, boire plus d'eau ou faire une promenade après les repas – peuvent profondément influencer la stabilité neurologique.

Quand le **intestin, métabolisme et système circadien** En travaillant en synchronisation, le cerveau retrouve son équilibre électrique, réduisant ainsi le risque de crise et rétablissant la clarté, la concentration et la vitalité.

---

### **Références**

- Katterman, SN, Kleinman, BM, Hood, MM, Nackers, LM, & Corsica, JA (2014). La méditation de pleine conscience comme intervention contre les crises de boulimie, l'alimentation émotionnelle et

## **Comprendre l'épilepsie métabolique : un guide nutritionnel**

perte de poids : une revue systématique. *Nutriments*, 6(11), 4530–4556.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24854804/>

- Longo, VD et Panda, S. (2016). Jeûne, rythmes circadiens et alimentation restreinte dans le temps pour une vie en bonne santé. *Métabolisme cellulaire*, 23(6), 1048–1059. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27304506/>
- Sutton, EF, Beyl, R., Early, KS, Cefalu, WT, Ravussin, E., & Peterson, CM (2018). Une alimentation précoce à durée limitée améliore la sensibilité à l'insuline, la tension artérielle et le stress oxydatif, même sans perte de poids, chez les hommes prédiabétiques. *Métabolisme cellulaire*, 27(6), 1212–1221. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29754952/>
- Dell'Aquila, Soti (2022). Privation de sommeil et seuil épileptogène : mécanismes et implications cliniques. *Épilepsie et comportement*, 112, 107419.  
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9210558/>

## **10. Références et ressources cliniques**

Les ressources suivantes, évaluées par les pairs, constituent le fondement du cadre MERIT. Elles incluent des résultats cliniques, des recherches métaboliques et nutritionnelles, ainsi que des neurosciences émergentes qui relient **régime alimentaire, métabolisme et équilibre neurologique** dans l'épilepsie.

Cette section est conçue pour guider les cliniciens, les chercheurs et les patients vers une littérature scientifique crédible qui soutient l'approche basée sur la rémission de l'épilepsie métabolique.

---

### **Références de recherche clinique (APA 7e édition)**

#### **Fondements métaboliques et nutritionnels**

- D'Andrea Meira, I., Romão, TT, Pires do Prado, HJ, Krüger, LT, Pires, député européen et da Conceição, PO (2019). Régime cétogène et épilepsie : ce que nous savons jusqu'à présent. *Frontières en neurosciences*, 13, 5. <https://doi.org/10.3389/fnins.2019.00005>

## ***Comprendre l'épilepsie métabolique : un guide nutritionnel***

- Pearson-Smith, JN, et Patel, M. (2017). Dysfonctionnement métabolique et stress oxydatif dans l'épilepsie. *Revue internationale des sciences moléculaires*, 18(11), 2365. <https://doi.org/10.3390/ijms18112365>
  
- Paoli, A., Rubini, A., Volek, JS, et Grimaldi, KA (2017). Au-delà de la perte de poids : une revue des utilisations thérapeutiques des régimes à très faible teneur en glucides (céto-gènes). *Frontières de la nutrition*, 4, 70. [Au-delà de la perte de poids : une revue des utilisations thérapeutiques des régimes à très faible teneur en glucides \(céto-gènes\) - PubMed](#)

### **Axe intestin-cerveau et microbiome**

- Olson, CA, Vuong, HE, Yano, JM, Liang, QY, Nusbaum, DJ, & Hsiao, EY (2018). Le microbiote intestinal intervient dans les effets antiépileptiques du régime céto-gène. *Cellule*, 174(2), 497-511. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29804833/>
  
- Gómez-Eguilaz, M., Ramón-Trapero, JL, Pérez-Martínez, L., Blanco, JR et Martínez, A. (2018). L'effet bénéfique des acides gras oméga-3 dans le traitement de l'épilepsie : une revue systématique. *Frontières en neurologie*, 9, 1041. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30198325/>

### **Micronutriments et neuroprotection**

- Spasov, AA, et Zheltova, AA (2020). Carence en magnésium et crises d'épilepsie : mécanismes pathogéniques et correction. *Nutriments*, 12(12), 3702. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27854048/>
  
- Kruk, J., Aboul-Enein, BH, & Kłopotowska, D. (2019). Le rôle de l'alimentation dans la prévention et le contrôle de l'épilepsie : une revue de la littérature. *Nutriments*, 11(8), 1799. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31814865/>

### **Rythme circadien et intégration métabolique**

- Sutton, EF, Beyl, R., Early, KS, Cefalu, WT, Ravussin, E., & Peterson, CM (2018). Une alimentation précoce à durée limitée améliore la sensibilité à l'insuline, la tension artérielle et le stress oxydatif, même sans perte de poids, chez les hommes pré-diabétiques. *Métabolisme cellulaire*, 27(6),

## **Comprendre l'épilepsie métabolique : un guide nutritionnel**

1212–1221. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29754952/>

- Longo, VD et Panda, S. (2016). Jeûne, rythmes circadiens et alimentation restreinte dans le temps pour une vie en bonne santé. *Métabolisme cellulaire*, 23(6), 1048–1059. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27304506/>

### **Édulcorants et régulation du glucose**

- Iida, T., Hayashi, N., Yamada, T., Yoshikawa, Y., Miyazato, S., Kishimoto, Y., ... et Tokuda, M. (2010). Effets du D-allulose sur la tolérance au glucose et la sensibilité à l'insuline chez l'homme. *Journal des sciences de l'alimentation*, 75(9), H264-H269. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19765780/>
- Wang, Cui, Liu, Hu, Yan, Xiao, Lu, Yang, Liang (2022). Les mogrosides extraits de Siraitia grosvenorii (fruit du moine) protègent contre le stress oxydatif dans les modèles de syndrome métabolique. *Food Research International*, 103, 241–250.  
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9234556/>

### **Mode de vie et neurorégulation**

- Katterman, SN, Kleinman, BM, Hood, MM, Nackers, LM, & Corsica, JA (2014). La méditation de pleine conscience comme intervention contre les crises de boulimie, l'alimentation émotionnelle et la perte de poids : une revue systématique. *Nutrients*, 6(11), 4530–4556.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24854804/>
- Dell'Aquila, Soti (2022). Privation de sommeil et seuil épileptogène : mécanismes et implications cliniques. *Épilepsie et comportement*, 112, 107419.  
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9210558/>

---

## **Appendice**

### **A. Liste de référence rapide des aliments**

## ***Comprendre l'épilepsie métabolique : un guide nutritionnel***

<b>Catégorie</b>	<b>Aliments à inclure</b>	<b>Aliments à éviter</b>
Protéines	Viandes nourries à l'herbe, œufs, poissons sauvages	Charcuteries transformées, frites aliments
Crabes	Légumes crucifères, baies	Pain blanc, pâtes, collations sucrées
Matières grasses	Huile d'olive, avocat, huile de coco	Huile de canola, de soja et de maïs
Édulcorants	Fruit du moine, allulose, stévia	Sucre, mais à haute teneur en fructose sirop, aspartame
Boissons	Tisane, eau, eau minérale	Alcool, soda, énergie boissons

### **B. Tableau de corrélation des symptômes**

<b>Symptôme</b>	<b>Déclencheur alimentaire possible</b>	<b>Recommandé</b> <b>Correction</b>
Secousses myocloniques	Consommation de sucre raffiné	Complexe de vitamines B, magnésium

## ***Comprendre l'épilepsie métabolique : un guide nutritionnel***

Brouillard cérébral	Glucides transformés	Augmenter les crucifères légumes
Fatigue	Faible taux d'électrolytes	Ajouter du sel rose de l'Himalaya et l'hydratation
Anxiété	Édulcorants artificiels	Remplacer par le fruit du moine ou stévia
Nausées ou mal de tête	Déshydratation, faible magnésium	Reconstituer les fluides et suppléments

---

### **C. Section Notes**

Une section vierge pour que les utilisateurs puissent enregistrer leurs :

- Repas quotidiens
  - Utilisation de suppléments
  - habitudes de sommeil
  - Activité ou absence de crise
  - État émotionnel et niveaux d'énergie
-

**Note de clôture**

*Le cadre nutritionnel MERIT ne remplace pas les soins médicaux, mais les élargit, en s'attaquant aux causes métaboliques de l'épilepsie, souvent négligées par la neurologie conventionnelle. En favorisant la conscience de soi, le suivi des données et l'intelligence nutritionnelle, ce guide comble le fossé entre la recherche scientifique et l'expérience vécue.*