



EN CE MOMENT:

GASTRO

VITAMINES ET MINÉRAUX

LUTTER CONTRE LA FATIGUE DE L'HIVER

CALCUL IMC

GRIPPE



## Régime cétogène : controversé mais efficace ?

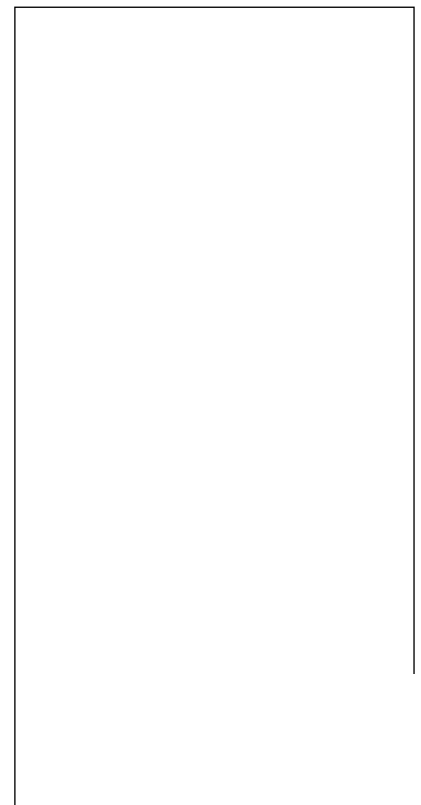
Pas facile à suivre, le régime cétogène compte pourtant de plus en plus d'adeptes. Si la perte de poids est au rendez-vous, les critiques mettent en évidence des effets secondaires nocifs, notamment pour le système cardiovasculaire.



© iStock

REJOIGNEZ-NOUS !

RECETTES SANTÉ



Près d'un siècle après avoir été présenté comme thérapie de dernier recours pour [les enfants épileptiques](#), le régime cétogène s'impose comme **moyen rapide pour perdre du poids**. Ce régime est basé sur un apport quotidien d'environ **90 % de lipides**, 8 % de protéines et 2 % de glucides. Difficile de savoir combien de personnes le suivent, mais les recherches Google pour le mot "cétogène" ont été multipliées par huit ces cinq dernières années, indique le site [Web MD](#).

Des stars d'Hollywood comme Halle Berry et Vanessa Hudgens ont contribué à la démocratisation du **régime cétogène**. Et la plateforme de vidéos à la

### Contenus sponsorisés



demande Netflix a sorti un film, *The Magic Pill*, pour documenter les personnes qui utilisent ce régime pour **soigner des maladies comme l'asthme, l'autisme, le diabète, et le cancer**. Il n'est pas surprenant que le régime ait également fait l'**objet de critiques**, certaines le qualifiant de "ridicule" et potentiellement nocif. D'ailleurs, même les adeptes estiment qu'il n'est pas facile à suivre, et pas adapté à tout le monde.

Publicité

## Décomposer les graisses

Car limiter le nombre de glucides de son assiette et y ajouter un peu de gras n'est pas suffisant. **Ce régime est extrêmement strict**. Pour atteindre l'état cétogène, il est donc nécessaire de le suivre à la lettre, et de manger très peu de glucides, beaucoup de gras, et beaucoup de protéines. Cela signifie qu'il faut maintenir l'apport en glucides autour de 20 grammes par jour, soit **l'équivalent d'une petite pomme**. En moins d'une semaine, la glycémie se stabilise et les taux d'insuline chutent. **Sans glucides**, le foie décompose les graisses et les transforme en énergie. Il produit ainsi des composés appelés corps cétoniques qui ont plusieurs effets, dont [l'atténuation de la faim](#).

Mais le **régime cétogène** comporte des effets secondaires non négligeables. L'apport élevé en graisses peut **aggraver les problèmes de santé cardiovasculaire**, et alourdir le foie. Les personnes atteintes de troubles hépatiques doivent d'ailleurs éviter ce régime. La cétose nutritionnelle peut s'accompagner de douleurs à la tête, de nausées, de fatigue et de maux de tête pendant quatre à cinq jours. Le **manque de fibres** peut causer de la **constipation**, et le **manque de vitamines**, de minéraux et d'électrolytes peut provoquer **des calculs rénaux**. Il faudra donc peser le pour et le contre sur la balance, et consulter son médecin, avant de se lancer.

Découvrez toutes les collections de nos designers Carrefour, pour changer d'intérieur

La touche qui change tout

Crumble de potiron au parmesan  
regal.fr

Publicité

## À lire aussi

- ❶ Perte de poids : le régime cétogène ferait mieux qu'un régime pauvre en gras
- ❷ Pourquoi le régime CICO est déconseillé par les nutritionnistes
- ❸ Epilepsie : le régime cétogène est-il efficace ?
- ❹ Peut-on manger trop de bonnes graisses ?

The advertisement is split into two main color sections: green on the left and yellow on the right. On the left, there is a cover of 'Santé' magazine with a woman on the cover. Text on the green background includes 'Tout sur votre bien-être et votre santé !' and '31€60 /an'. On the right, the yellow background features the text 'Prix Santé Magazine' and 'Découvrez les grands gagnants du Prix Santé magazine Beauté Santé © 2019'. Below this, there is a graphic for 'PRIX SANTÉ MAGAZINE Beauté Santé © 2019' with a large '2019' and a play button icon.

## Contenus sponsorisés

