

**Dr Taïra Teyso**

*Préface du Pr Agnès Hartemann, cheffe du service  
de diabétologie de la Pitié-Salpêtrière*



**COMMENT  
J'AI BÂILLONNÉ  
MON DIABÈTE  
GRÂCE AU RÉGIME  
CÉTOGÈNE**



Le témoignage  
d'une patiente-médecin  
diagnostiquée « insulino-  
dépendante » qui vit  
aujourd'hui sans piqûres

LELUC

« Médecin, trentenaire, me voilà diabétique, de type 1. Le traitement ? Sans appel : insuline à vie. Les premiers jours, hospitalisée, mains liées devant les menus préparés, injections et contrôles répétés, j'ai fait le dos rond. Mais rapidement, j'ai commencé à chercher une alternative.

Le diabète, c'est un problème d'assimilation des glucides. L'alimentation cétogène, c'est un régime pauvre en glucides et, pour compenser, riche en lipides. Cela paraissait évident. Pourtant, lors de mes premières recherches, le duo diabète 1/ régime cétogène semblait peu évoqué et, quand il l'était, se voyait invariablement réfuté. Quelque temps plus tard, j'ai découvert que ce n'était pas totalement vrai, que plusieurs articles scientifiques commençaient discrètement à sortir sur le sujet, exposant des résultats encourageants. Trois ans plus tard, bilan parfait, sans piqûres ni comprimés ! »

Ceci n'est pas une méthode miracle, mais un témoignage authentique, dont le but est d'ouvrir de nouvelles perspectives aux patients, médecins, et plus largement à tous ceux qui s'intéressent à d'autres façons de s'alimenter.

## « L'énergie [...] que Taïra Teyso a mise à bousculer les dogmes médicaux et sociétaux pour trouver SA solution à l'arrivée du diabète, force l'admiration. »

**Pr Agnès Hartemann**, cheffe du service de diabétologie de la Pitié-Salpêtrière

**Taïra Teyso** est le pseudonyme d'une médecin française qui souhaite conserver l'anonymat pour des raisons de secret médical.

18 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2320-6



9 791028 523206

editionsleduc.com

**LEDUC** 



Rayon :  
Témoignage, santé

**COMMENT  
J'AI BÂILLONNÉ  
MON DIABÈTE  
GRÂCE AU RÉGIME  
CÉTOGÈNE**

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.

Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Édition et maquette : Estelle Durand

Design de couverture : Antartik

Photo auteure : Catherine Delahaye

Set-design : Amélie Callier Broyer

Photos aliments : Adobe Stock

© 2022 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2320-6

D<sup>r</sup> Taira Teyso

*Préface du P<sup>r</sup> Agnès Hartemann, cheffe du service  
diabétologie de la Pitié-Salpêtrière*

**COMMENT  
J'AI BÂILLONNÉ  
MON DIABÈTE  
GRÂCE AU RÉGIME  
CÉTOGÈNE**

LEDUC 



*À tous ceux que ce livre pourra aider.*

*À ma famille, que j'aime à la folie et qui ne se reconnaîtra  
peut-être pas, parce que je publie en cachette  
sous un pseudonyme.*

*À tous les réseaux céto-gènes francophones : la Céto Sympa,  
Keto Frenchies, Parlons Céto, Keto Experts Qc, Keto Céto,  
Cétogène-France, Un Thé à Montréal, et tellement d'autres  
(les mots-clés, vous l'aurez compris : « céto » et/ou « keto » !),  
sur Instagram, Facebook, Pinterest, YouTube,  
une communauté active, positive et innovante, en plein essor !*

*À tous les soignants remarquables que j'ai pu croiser tout au  
long de ce périple, particulièrement au Centre d'investigation  
clinique, et notamment à l'adorable technicienne de recherche :  
je vous remercie du fond du cœur pour votre humanité,  
votre bienveillance et votre professionnalisme.*

*À ma chère docteure responsable du protocole de recherche qui  
m'a suivie de près pendant le processus, comme un phare  
dans ce tumulte, modératrice et fraternelle :  
c'était un réel plaisir de vous retrouver à chaque rendez-vous.*

*À la formidable professeure Agnès Hartemann.*

*À l'amour de ma vie, à la superbe belle-famille qu'il m'a  
fournie au passage, à notre monstre à quatre pattes.*



# Préface du Pr Agnès Hartemann

J'ai été impressionnée par ce témoignage, pour son audace, son intelligence et son authenticité. L'énergie, vitale pour elle, que Taira Teyso a mise à bousculer les dogmes médicaux et sociétaux, pour trouver SA solution à l'arrivée du diabète, force l'admiration.

Elle n'a pas succombé à une mode. Elle n'a pas agi impulsivement en arrêtant tous les traitements, sous le coup de la colère légitime que l'on peut ressentir à l'arrivée d'une maladie. Elle a mis son énergie de rebelle à la recherche d'une solution réfléchie. Elle a cherché, lu et compris, elle a fait des essais. Elle a su apprendre de ses erreurs. Bref, c'est une scientifique dans l'âme !

C'est ainsi qu'elle est parvenue, en sachant comment ne pas se mettre en danger, à vivre depuis plusieurs années sans insuline et quasiment sans glucides. C'est ce qu'elle partage dans ce livre avec

beaucoup d'humour. Ils, elles sont plusieurs dans son cas, à utiliser cette technique depuis la découverte de leur diabète. Il faut beaucoup de rigueur et de persévérance pour suivre cette diététique, d'autant, comme elle le dit, que la société est tout sauf aidante sur ce type de « régime ». Ce n'est pas toujours facile, mais quelle joie d'arriver à l'objectif de vie que l'on s'est fixé contre vents et marées !

Depuis quelques temps, de nombreux patients (ou parents d'enfants diabétiques) tentent cette expérience dans l'espoir d'éviter les inconvénients et la charge mentale de la vie avec l'insuline. Elle ne fonctionne pas chez tous, loin de là, en particulier quand le diabète est installé depuis plusieurs années. De nombreuses questions restent en effet à résoudre : quelles sont les conditions du succès ? Combien de temps peut-on rester sans insuline ? Y a-t-il des effets délétères à long terme ? Comment ça marche ? Mais grâce à ces patients, une recherche passionnante est relancée.

À la lecture de ce livre, vous allez peut-être vouloir vous aussi vous lancer dans le « régime kété », sans oser le dire à votre médecin. Et pour cause. La diabétologie promeut la liberté alimentaire comme un progrès, après des décennies durant lesquelles on a dû imposer aux enfants diabétiques des quantités fixes de glucides lents, et leur interdire les sucres rapides pour pouvoir équilibrer le diabète avec les insulines de l'époque. Les patients et les enfants étaient heureux de pouvoir enfin « manger normalement » ! Mais les temps changent ! Votre diabétologue risque d'ouvrir de grands yeux, mais aussi d'être inquiet à juste titre, car ce n'est pas sans risque. Sans insuline, on peut se retrouver rapidement en réanimation pour acidocétose. Il faut donc

essayer d'en parler. Les équipes médicales, de leur côté, doivent s'ouvrir à cette demande, l'entendre sans la juger et se rendre disponibles pour conseiller et accompagner de près celles et ceux qui veulent tenter l'expérience, pour ne pas qu'ils/elles se mettent en danger.

**Professeure Agnès Hartemann,**  
cheffe du service de diabétologie de la Pitié-Salpêtrière



CHAPITRE 1

# Médecin malgré moi



C'est décidé, je m'y mets. Je veux écrire un livre ! Après tout, quand j'étais au collège et qu'il fallait remplir les fiches de présentation en début d'année, à la fameuse question « Que veux-tu faire plus tard ? », j'ai toujours répondu « écrivain » (je me demandais d'ailleurs à l'époque avec anxiété quel était le terme adéquat : « écrivain », « écrivaine », « auteur », « autrice » ? Se sont aujourd'hui greffés les joyeux « auteure.e », « écrivain.e »...). Et j'ai toujours eu de bonnes notes en rédaction !

Finalement, j'ai fait médecine. Comme une évidence. Faire exactement ce qu'on se jure de ne jamais faire.

Je dois vous le dire : mon premier roman n'était pas censé parler de moi. Ou peut-être un peu, indirectement, comme c'est le cas souvent, mais pas à ce point. Mais ce premier roman tardait à éclore, ou plutôt s'éteignait dans l'œuf, tristement, lamentablement.

Et là, d'un coup d'un seul, un miracle est arrivé. Je suis tombée malade ! Ça y est, j'avais mon sujet. Youpi.

À ce stade il est peut-être utile de mentionner ma petite lubie : voir le positif dans le négatif. Mais vraiment obsessionnellement, quitte à rendre le négatif plus positif que le positif lui-même, c'est dire la bête ! Youpi, donc !

Revenons à nos moutons, avant l'incident de santé originel : inscrite à reculons à la fac de médecine, plongée tête baissée dans la fameuse première année de

préparation au concours d'entrée, lancée abruptement dans une petite décennie d'études non souhaitées. Qu'est-ce qu'on dit ? Youpi !

Je détestais le sang, les hôpitaux, les maladies, et je ne voulais pas suivre une voie déjà toute tracée, par un père médecin, un frère aspirant médecin, une mère biologiste. Mais ils étaient tous les trois sur moi : « Fais médecine ! C'est le meilleur métier du monde ! Tu ne vas pas faire du droit, tu ne peux pas aligner trois mots sans rougir ! » Oui, parce qu'à les entendre, il n'y avait que deux branches valables : droit ou médecine, la seconde étant bien sûr loin devant la première.

Alors j'ai cédé, pour la « paix des logis ». Sans surprise, les études ont été longues. Longues et passionnantes. Connaître le fonctionnement précis du corps humain, ses dysfonctionnements, du point de vue global, de l'organe, du tissu, de la cellule, de la molécule, de la chimie... Une exploration fascinante, au parfum d'infini, qui m'a permis de passer outre mes blocages des débuts, du moins partiellement.

Je suis obstinée, farfelue, presque névrosée, comme en témoigne cette seconde petite lubie, venue d'on ne sait où, a posteriori plus une sorte de phobie. J'avais résolument décidé que jamais je ne franchirais ma barrière psychique élémentaire : d'accord pour accomplir le travail sur les autres, disséquer, suturer, ponctionner et tout le tralala, mais il serait hors de question que quiconque ou quoi que ce soit intervienne sur mon intégrité corporelle. Et quand je tomberais enceinte ? Eh bien, j'irai accoucher tranquillement dans une piscine. Les visites « obligatoires », très peu pour moi. J'avais bien été obligée d'accepter les vaccins

quand j'étais bébé puis plus tard, mais ça, je l'avais intégré ; c'était la révolution médicale qui avait sauvé l'humanité de terribles fléaux, c'était l'exception qui confirmait ma règle.

Comme une sorte de religion, je ne prenais jamais, au grand jamais, de médicaments. Une espèce de naturopathe de l'ombre, non déclarée et inconsciente de son état, nageant dans l'incohérence la plus totale, à prescrire médicaments et examens à longueur de journée, sans avoir jamais pris un seul comprimé de paracétamol. Mais après tout, qu'on se le rappelle, j'étais là malgré moi.

Et de toute façon, j'avais une santé de fer, on me l'avait toujours dit. À part quelques rhumes et angines au gré des saisons, je mangeais correctement, j'étais mince, je faisais du sport, je ne fumais pas, je ne buvais pas, je dormais bien la nuit, je n'avais pas de « pratiques à risque ». En bonus, j'enclenchais immédiatement le mode « apnée » en croisant un bus ou un scooter, alors qu'on me fiche la paix ! Et puis, j'étais protégée par la loi : il est strictement interdit d'imposer un acte médical à quelqu'un, hors cas d'urgence avec conscience altérée.

\*\*\*

*Enseignements dirigés, petite salle de la faculté pleine à craquer.*

« Nous allons vous distribuer des kits pour détermination du groupe sanguin. Chacun de vous va pouvoir effectuer la procédure sur lui-même. »

Le moment rêvé de tout étudiant, le « geste », et sur soi-même en plus ! Ils étaient tous à l'affût des stages avec le plus de « gestes » possible. Perfusions, injections, ponctions, poses de sonde, etc. Les journées de choix de stages étaient un peu comme les premières journées de soldes, et les stages « à gestes », les produits d'exception les plus convoités. Ravie, je récupérais les restes, stages délaissés, sans gestes, « sympa, mais que de la consultation ». Ah, c'est parfait ça, tout ce qu'il me faut ! J'achète ! C'est parfois chouette d'être à contre-courant...

Donc, la procédure sur soi-même, ce sera sans moi ! Froissements d'emballages, excitation générale... Stoïque, j'attends patiemment que « l'expérience » se termine, kit sagement posé devant moi, parfaitement emballé. Pas de gâchis.

**BOUM !**

Un attroupement se forme, tant que faire se peut dans cette salle déjà trop petite : un étudiant a été pris d'un malaise en se piquant, il n'était visiblement pas non plus très enclin à ce genre d'auto-agressions mais n'a pas osé se dérober, lui. Sous les moqueries à peine cachées de ses collègues rappelés à l'ordre par le professeur plus disposé à l'empathie, le grand gaillard se relève maladroitement, reprend lentement ses esprits et balbutie quelques excuses.

Il n'avait qu'à assumer !

\*\*\*

Petit écriteau devant la pharmacie, une employée interpelle les passants : « Dépistage ! Pour la Journée du diabète ! À peine quelques minutes ! N'hésitez pas ! Parfaitement indolore ! »

« Mademoiselle, vous avez une minute ? »

Pfff, non ! Moi, du diabète ? Une piqûre ? Jamais de la vie !

« Non, merci ! »

Outrée, je m'éloigne à grands pas de cette impertinente.

\*\*\*

« Donc, vous avez été plusieurs fois aux urgences car votre goître comprimait votre trachée et vous aviez du mal à respirer ? Mais... on ne vous a pas opéré ?

— Il en est hors de question.

— Mais... pourquoi donc ?

— Parce que ! Ce n'est pas naturel. Je refuse que l'on m'opère quoi que ce soit !

— Mais... Vous avez 33 ans, l'opération n'est pas vraiment risquée, vous n'allez pas continuer à vous laisser étouffer par quelque chose qui pourrait facilement se soigner !

— N'essayez pas de me convaincre. Je laisse la nature faire son œuvre.

— D'accord monsieur, je m'arrête là, votre compte-rendu sera prêt dans une dizaine de minutes, faites-en ce que vous voulez... »

Les patients ont parfois de drôles de théories. Préférer risquer de mourir « naturellement » à l'âge du Christ au lieu d'accepter une toute petite opération. Fut un temps où j'aurais eu la même réaction. Je me sens anciennement bête.

\*\*\*

J'ai soutenu ma thèse en octobre 2014, le 31, jour d'Halloween. J'étais très en retard, plus qu'un semestre et toujours pas de sujet en vue, alors j'avais demandé la date la plus éloignée possible. On m'avait proposé la dernière disponible du semestre, j'avais accepté sans hésiter.

Dans les rues sombres du centre-ville, les défilés de monstres sanguinolents avec leurs armes en carton se succédaient dans le tintamarre le plus total. Sirotant un dernier Virgin Mojito avec des amis venus fêter l'événement, je savourais cette pittoresque fin d'un cycle.

Ça y est, j'étais Docteur.

CHAPITRE 2

# Je m'y mets



*Septembre 2018.*

Allez, promis, je m'y mets. Pour de vrai cette fois, cette énième fois.

J'ai déménagé il y a quelques mois, un emploi du temps plus stable après une année de remplacements un peu partout, et l'été est passé : je vais cesser de passer chaque journée à courir derrière soleil et piscines dès la sortie du travail (oui, j'ai un vieux problème avec le soleil et l'eau).

Cinquante mille mots environ pour un livre de taille modeste, si je veux finir à la fin de l'année : ça fait quatre cent dix mots par jour en moyenne. En comptant les week-ends, les jours fériés et le temps perdu entre deux examens ou deux trains, ça devrait le faire.

*Septembre, octobre, novembre, etc.*

« Mais en fait, tu ne te prépares jamais à manger, toi ? Ça doit te faire un sacré budget bouffe !

– Si, si, je vais m'y mettre, mais je viens à peine d'avoir une cuisine digne de ce nom ! Alors faut me laisser le temps de découvrir tranquillement tout ça ! Et puis, c'est pas vrai : je me fais souvent des petits trucs le soir... Des olives, des cornichons, des filets de dinde... Tu commandes quelque chose pour ce midi ? C'est 25 euros minimum dans le panier, sinon ils ne se déplacent pas, alors prends un petit truc s'il te plaît ! »

Petite précision : outre le fait que mon surnom officiel soit « le Glouton », et sans vouloir spoiler ce qu'a probablement déjà fait la couverture de ce livre, l'alimentation va rapidement devenir centrale, *feat.* bien sûr le « problème de santé » à venir.

Il n'y a pas de self à mon travail. Au self, j'aurais pris un bon menu bien équilibré, comme on me l'a appris à l'école, je suis une élève appliquée : salade, féculents, légumes, viande, fromage, fruit ou crème dessert, et bien sûr pain — j'adore le pain, tout le monde adore le pain chez moi, à quatre on ingurgite souvent trois baguettes en un repas, et je mets un point d'honneur à ne jamais en laisser une miette dans les petits paniers des restaurants. Pas de soda, pas de frites, pas de pâtisserie, je garde justement ça pour les sorties restaurant. Pas si rares que ça, étant donné ma faible motivation à cuisiner, déjà naturelle, qui plus est, pour une seule personne, et dans une cuisine qui reste une kitchenette d'un tout petit appartement parisien.

#toujoursstrouverdesexcuses

Et puis surtout je n'ai pas encore tous les ustensiles qu'il me faut. Impossible de travailler correctement sans le matériel adéquat ! Mais ça va venir, je me constitue progressivement un petit attirail. Bientôt, reine des fourneaux !

#toujoursstrouverdesexcuses

En attendant l'explosion au grand jour de ce nouveau talent, j'ai compulsivement installé sur mon smartphone une collection enviable d'applications de livraison, plus ou moins « ubérisées ». Mais c'est un peu comme les chaînes télé, la quantité ne fait pas la qualité, on tourne en rond : italien, asiatique, hamburgers, bagels, pizzas, frites, sushis... Oh, glaces ! On livrerait donc des glaces ?! Frites, potatoes, burgers,

makis, sandwichs... Bon, finalement, heureusement qu'il y a les week-ends retour-maman-maison pour manger de vrais bons plats.

Après avoir parlé bouffe, passons aux boissons. Je ne bois quasiment que de l'eau. Et plate, s'il vous plaît ! Parfois du Coca Zéro, pour être dans le vent, ou du jus d'orange, pareil, mais ça me pique la bouche, je n'aime pas vraiment. L'eau bien fraîche, y'a que ça de vrai. L'eau, la vie. C'était marqué sur les bouquins de biologie au collège.

Au resto, ça a toujours été une course à la carafe, j'enchaîne les verres à grande vitesse, impossible de manger sans, une chance que l'eau soit gracieusement offerte... Quitte à ne pas boire d'alcool, autant faire des économies !

\*\*\*

« Je peux te poser une question, si ce n'est pas trop indiscret ?

— Oui ?

— Pourquoi tu ne bois pas ? [*On parle d'alcool, du coup, si vous ne suivez pas...*] C'est par conviction ? C'est religieux ? Surtout, dis-moi si tu ne veux pas répondre !

— Pas de problème ! C'est un peu tout à la fois, en fait. Je n'aime pas le goût, et tant qu'à faire si ça me permet de garder les idées claires, c'est aussi bien !

— Non mais, si c'est ça, faut que je te fasse goûter le rosé, ou le blanc, ou la bière parfumée ! T'as déjà essayé ? Je suis sûre qu'avec ça tu vas t'y faire ! »

Tant d'efforts déployés pour que je m'hydrate au mieux, c'en est presque touchant. À croire que la quasi-totalité des citoyens de ce monde possède des parts dans l'industrie de l'alcool... Un peu comme dans le business des pas de danse, d'ailleurs. La société est ainsi faite, elle a ses codes : pour oser prétendre festoyer, il faut grand minimum boire, danser, fumer. C'est la base. Sinon, il faut se rebeller. Le gros problème, c'est qu'un rebelle qui ne boit pas, ne fume pas, etc., on y croit moyen.

CHAPITRE 3

# Se voiler la face