

OLIVIA CHARLET NUTRITHÉRAPEUTE
ET NATUROPATHE ET ALIX LEFIEF-DELCOURT
PRÉFACE DU DR DANIEL PÉNOËL, FONDATEUR DE L'AROMATHÉRAPIE QUANTIQUE

MES PROGRAMMES CÉTOGÈNES

*100% hypotoxiques :
sans produits laitiers, sans gluten,
sans excès de viande !*

**+ DE GRAS,
ZÉRO SUCRE**



→ ANTI-CANCER
ET MALADIES
INFLAMMATOIRES

→ PERTE DE POIDS
→ GRAND SPORTIF

→ VÉGÉTARIEN
→ VÉGÉTALIEN
→ LOW CARB

L E D U C . S
E D I T I O N S

Pauvre en glucides et riche en bonnes graisses, sans gluten et sans produits laitiers, basée sur des produits bio et de qualité, **l'alimentation cétogène et hypotoxique est la meilleure solution pour se nourrir sainement et préserver sa santé.**

Selon les recherches scientifiques les plus récentes, c'est une voie d'avenir face aux maladies « de civilisation » : migraine, diabète, maladie d'Alzheimer, cancer, obésité, maladies inflammatoires, autisme... C'est aussi une bonne méthode pour perdre du poids ou optimiser ses performances sportives.

Découvrez dans ce livre :

- **10 questions-réponses** pour tout savoir sur l'alimentation cétogène et hypotoxique.
- **Les aliments stars** : beurre de cacao, huiles de coco, de cameline et de sacha inchi, graines de chia, amandes, œufs à la coque, tofu fermenté, petits poissons gras, miso, cacao cru, açai...
- **6 semaines de conseils et de menus** pour changer vos habitudes alimentaires : dire stop au sucre sous toutes ses formes, adopter un petit-déjeuner pauvre en glucides, composer ses repas différemment...
- **Vos programmes cétogènes et hypotoxiques sur mesure** : perte de poids, anti-cancer et maladies inflammatoires, grand sportif, végétarien, végétalien...
- **90 recettes** pour vous régaler en prenant soin de votre santé : burger de poulet aux herbes, anchois marinés au citron, galettes de courgettes et coco, ceto-pizza aux graines, brownie au cacao cru...

Olivia Charlet est nutrithérapeute et naturopathe à Boulogne-Billancourt (92). Pour des raisons de santé, elle a adopté une alimentation cétogène et hypotoxique.

Alix Lefief-Delcourt est l'auteur de nombreux ouvrages santé et nutrition aux éditions Leduc.s. Elle a notamment écrit, avec le Dr Alexandra Dalu, *Vive l'alimentation cétogène* (éditions Leduc.s).

Préface du **Dr Daniel Pénoël**, médecin engagé dans le combat pour la santé par les méthodes naturelles depuis 40 ans, pionnier en aromathérapie médicale et scientifique.

ISBN : 979-10-285-0392-5



9 791028 503925

18 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
E D I T I O N S

UNE CRÉATION SUPERNOVA 

Photos : Shutterstock

RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ

Découvrez la bibliographie complète d'Alix Lefief-Delcourt :
www.editionsleduc.com/auteur/alix-lefief-delcourt

Retrouvez Olivia Charlet sur son site :
www.olivia-charlet.fr/

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :
<http://leduc.force.com/lecteur>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Maquette : Elisabeth Chardin
Illustrations : Fotolia

© 2017 Leduc.s Éditions
29 boulevard Raspail
75007 Paris – France
ISBN : 979-10-285-0392-5

ALIX LEFIEF-DELCOURT

OLIVIA CHARLET

MES PROGRAMMES CÉTOGÈNES

100% HYPOTOXIQUES :
SANS PRODUITS LAITIERS, SANS GLUTEN,
SANS EXCÈS DE VIANDE !



BONUS
Téléchargez les listes de
courses des 6 programmes !
Rendez-vous p. 351.

SOMMAIRE

PRÉFACE : LA RÉVOLUTION CÉTOGÈNE ET HYPOTOXIQUE	7
INTRODUCTION	11
PARTIE 1. TOUT SAVOIR SUR L'ALIMENTATION CÉTOGÈNE EN 10 QUESTIONS-RÉPONSES	15
PARTIE 2. LES PRODUITS STARS DE L'ALIMENTATION CÉTOGÈNE (... ET LES AUTRES)	61
PARTIE 3. SIX SEMAINES POUR CHANGER D'ALIMENTATION	119
PARTIE 4. 6 PROGRAMMES CÉTOGÈNES ET HYPOTOXIQUES SUR MESURE	163
PARTIE 5. NOS PETITES RECETTES CÉTOGÈNES	223
ANNEXE : LES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON (COMPATIBLES AVEC UNE ALIMENTATION CÉTOGÈNE)	327
INDEX	331
TABLE DES MATIÈRES	341

PRÉFACE

LA RÉVOLUTION CÉTOGÈNE ET HYPOTOXIQUE

Un livre est toujours une aventure. En amont d'un ouvrage consacré à la santé naturelle, il y a toujours une idée, une inspiration, un besoin de communiquer un savoir, un désir de partager une expérience, un souhait de rendre service à son prochain. Olivia Charlet, formée en naturopathie, en nutrithérapie et en aromathérapie quantique, porte au plus profond d'elle-même cette inspiration, ce besoin et ce désir.

L'ayant personnellement bien connue et accompagnée diligemment dans sa phase de souffrance et de recherche de solutions médicales alternatives et complémentaires, j'ai suscité chez elle une passion pour la médecine naturelle. Plus tard, j'ai eu la joie de l'accueillir en tant qu'élève (brillante et assidue) au sein de l'École. Je dois confesser que ça a été pour moi une grande joie et un véritable honneur de constater la rapidité avec laquelle elle est maintenant capable de révéler sa valeur

de « transmetteuse chevronnée de connaissances » et de « passeuse émérite d'expérience vécue », à travers ce premier ouvrage dont elle m'a demandé de rédiger la préface.

Amie lectrice, engagée avec ferveur et sérieux sur la voie des soins naturels de santé, ami lecteur, passionné de découvrir et de comprendre les processus nutritionnels et biochimiques qui sous-tendent aussi bien l'écllosion de la plupart des maladies modernes d'un côté, et qui ouvrent la voie à des solutions naturelles, profondes et authentiques d'un autre côté, vous serez, sans doute aucun, séduits et convaincus par le message d'Olivia. Par le fond. Et par la forme.

On peut tout à fait entreprendre une alimentation cétoène mais qui demeure par ailleurs source de toxicité à divers titres et à plusieurs niveaux ! C'est la raison pour laquelle, en tant que médecin bénéficiant d'un demi-siècle d'engagement sur la voie des médecines naturelles, je suis séduit par l'insistance d'Olivia sur le caractère *hypotoxique* du choix alimentaire, par ailleurs cétoène. En toute logique hiérarchique intellectuelle (mais pas forcément éditoriale), ***je recommande d'abord et avant tout l'éviction de la toxicité alimentaire au sens naturopathique*** (qui n'est pas forcément celui de la diététique officielle). Une fois ce premier critère indispensable reconnu et accepté, la possibilité d'accomplir le passage au mode hypotoxique + cétoène doit être envisagée et discutée selon une approche holistique intégrant tous les aspects, y compris sur le plan familial et social, de la vie du candidat ou de la candidate à cette « Révolution » !

Il me souvient d'un temps « *que les moins de 20 ans ne peuvent pas connaître* », celui, en France, des débuts de courants naturels tels que « La Vie Claire » ou de « La Méthode Harmoniste », où il eût été totalement impensable de proposer une réforme de l'alimentation du « Français moyen » qui comporterait l'exclusion du « bon pain complet biologique » et de toutes les autres céréales complètes, aliments jugés comme étant les piliers incontournables de cette réforme alimentaire ! Dans le contexte de l'époque, c'était déjà une grande révolution...

Depuis, tellement de notions bouleversantes, tellement d'idées renversantes et de pratiques résolument innovantes ont éclos et se sont répandues dans tous les pays de culture occidentale ! Si les livres consacrés à la santé naturelle foisonnent, ceux spécialement orientés sur les

différentes approches nutritionnelles, en lien avec les recherches scientifiques les plus actuelles et les plus sérieuses, explosent littéralement. *Le charme discret de l'intestin* et son incroyable succès en est un exemple saisissant ! En fin de compte, que voyons-nous, nous « les anciens » ? Tout simplement que l'immense majorité des idées et la plus grande partie des pratiques, qui ont été avancées et prônées par les différentes obédiences naturopathiques, se trouvent maintenant étudiées, validées et confirmées par l'ensemble des recherches scientifiques universitaires, au plus haut niveau, et ce, dans tous les pays du monde. Dans le fond, notre seul tort, à l'époque, fut d'avoir eu raison trop tôt...

Il y a plus de trente ans, lors de mon séjour de deux années en Australie (poussé par ma passion pour les plantes aromatiques et les huiles essentielles...), je me souviens parfaitement de cette expérience vécue par un groupe d'Aborigènes, relatée par une équipe médicale australienne. Toutes et tous étaient victimes des maladies dites « de civilisation », en particulier ce que maintenant on dénomme le « syndrome métabolique » : diabète de type 2, obésité, hypertension artérielle, athérosclérose, hypercholestérolémie, hypertriglycéridémie... Ce groupe fut emmené, sous stricte surveillance médicale dans l'outback australien, là où l'on ne peut survivre que de la même manière qui avait assuré la vie (en bonne santé) de leurs ancêtres. La pêche, la chasse et la cueillette. Les médicaments allopathiques utilisés furent abandonnés. De retour dans le monde civilisé après quelques mois de « vie parfaitement sauvage », et donc aussi physiquement très active, il fut aisé de procéder à la constatation, clinique et para-clinique (biologique et biochimique), que l'ensemble des troubles et perturbations métaboliques avait totalement disparu !

Olivia nous propose d'abord et avant tout *une prise de conscience*. Elle ne demande pas une précipitation vers une nouvelle lubie alimentaire qui sera vite supplantée par une autre mode éphémère et plus ou moins risquée. Olivia nous démontre, de manière claire et scientifiquement soutenue, que le système alimentaire, encore prôné par les officiels (et largement entretenu par les industriels de l'agroalimentaire) équivaut à un homicide, plus ou moins lent, mais en tout cas certain.

En dehors des cas évidents où l'avantage thérapeutique du cétoène hypotoxique se positionne au tout premier plan, comme dans le cadre de la maladie épileptique ou encore dans celui de la cancérologie, il

est fondamental de considérer cette approche comme étant capable d'induire, et ce, *de manière accélérée*, des processus de récupération et de rétablissement, soit seule, soit en complément de toute démarche de guérison dans un état d'esprit naturel.

« *La preuve est dans le gâteau* » nous disent les Anglais ! Même si l'image du gâteau est plutôt comique, dans le présent contexte, puisqu'il implique, en plus du « sucré », aussi l'exclusion du gluten et des produits laitiers. L'idée sous-jacente est toute simple : chacune et chacun pourra vivre sa propre expérience, comme un chercheur scientifique devenant sujet et objet de son expérimentation. C'est précisément l'expérience vécue par Olivia elle-même ! Et avec quel succès...

Afin de faciliter ce passage à la pratique et à l'expérience, ce livre est rempli d'informations et riche de recommandations, adaptées à chaque type de situation, rendant faciles et agréables le démarrage et la poursuite de ce choix, original et performant¹, de relation à la nourriture.

Merci à Olivia Charlet et merci aux Éditions Leduc.s pour ce nouveau cadeau. Lisez-le et faites-le connaître. C'est une mission de responsabilité et de santé publique qui incombe à toutes et à tous.

Grâce à Olivia en amont, et surtout grâce à vous en aval, la Vérité portée par cette Révolution est en marche ! Rien ni personne ne pourra l'empêcher de triompher. Alors, allons-y de tout cœur !

D^r Daniel PENOEL

Fondateur de l'Aromathérapie Quantique
Vallée de la Drôme, 26 mars 2017

1. Dussent la modestie et la discrétion d'Olivia en souffrir, je me dois de préciser qu'Olivia réalise des performances sportives, dont le niveau exceptionnel me laisse pantois, et cela sans avaler des monceaux de pâtes ni ingurgiter des steaks saignants !

INTRODUCTION

Depuis quelques années, nous assistons à un changement de paradigme en matière d'alimentation. Après avoir été diabolisées, accusées de tous les maux, les matières grasses semblent revenir, petit à petit, sur le devant de la scène. On vante les vertus de certaines bonnes huiles riches en Oméga-3, on redécouvre les bienfaits des graines et des noix, on loue les mérites de l'avocat... Et, dans le même temps, on se méfie de plus en plus du sucre sous toutes ses formes. Un petit pas qui va dans le sens d'une alimentation plus saine... mais il y a encore tellement de chemin à parcourir pour manger mieux !

Si les choses évoluent, c'est à un rythme très lent car les obstacles sont nombreux ! Entre l'omniprésence de l'industrie agro-alimentaire (qui propose des produits toujours plus riches en additifs, en sucre ou en édulcorants de synthèse) et les recommandations nutritionnelles faussées (qui veulent nous persuader par exemple que le jus de fruits, les céréales et le lait sont la meilleure option au petit-déjeuner), la prise de conscience est indispensable, mais loin d'être simple. Comment s'y retrouver pour manger mieux et prendre soin de sa santé ? Qui écouter ?

Plus de gras et (beaucoup) moins de sucre sous toutes ses formes : l'alimentation cétogène ouvre une voie prometteuse pour manger plus sainement, et combattre les maladies dites de civilisation liées à notre mode d'alimentation moderne (obésité, diabète, Parkinson, Alzheimer, épilepsie, autisme, maladies inflammatoires et auto-immunes, cancer...). Elle a fait ses preuves dans toutes ces pathologies mais aussi dans le domaine sportif : de nombreux scientifiques et des cliniques, aux États-Unis principalement, travaillent dans ce domaine. Mais

attention à ne pas se tromper : il ne s'agit pas non plus de se gaver de viande, de charcuterie, de beurre, de fromage, de poisson... ni de légumes bourrés de pesticides ! **Car l'alimentation cétogène peut aussi être néfaste pour la santé si elle n'est pas suivie de manière éclairée.** Il faut prendre en compte les réalités de l'élevage et de l'agriculture industrielle d'aujourd'hui, de l'état de notre environnement et de son impact sur notre santé (pollution) et faire les bons choix pour éviter d'absorber trop de polluants, produits chimiques, antibiotiques et pesticides, si néfastes pour notre santé ! De plus, certains aliments stars de l'alimentation cétogène « classique » (comme les viandes et les produits laitiers) doivent être évités - voire dans la plupart des cas pour les produits laitiers, complètement éliminés - car ce sont aussi des anti-inflammatoires reconnus et de grands agresseurs de notre tube digestif si malmené aujourd'hui par notre alimentation industrielle. Voilà pourquoi, dans ce livre, nous avons décidé de réconcilier alimentation cétogène et alimentation hypotoxique (sans gluten, sans caséine et faisant une place plus limitée aux protéines animales) pour qu'elle soit bénéfique pour notre santé.

Mon expérience personnelle...

Je suis une alimentation hypotoxique depuis de nombreuses années. En raison de différents problèmes de santé (pathologies auto-immunes), j'ai commencé à supprimer de mon alimentation le gluten (dont le maïs) et la caséine (quel que soit le type de produits laitiers), et à ne consommer qu'une alimentation non transformée, biologique, de saison, correspondante à mes intolérances alimentaires et à indice glycémique bas. Cela m'a permis de stopper l'inflammation de mon tube digestif et d'améliorer considérablement mon état. Il y a quelques années, je suis passée à une alimentation végétarienne pauvre en sucre. L'alimentation *low carb* avec des phases cétogènes a résolu l'ensemble de mes problématiques de santé. Je suis aujourd'hui une alimentation cétogène, **avec des épisodes *low carb***, complètement hypotoxique et j'insiste sur ce terme car il me semble aberrant de vouloir consommer des graisses non biologiques bourrées de toxiques et de la viande gavée d'antibiotiques et autres perturbateurs ! En tant que naturopathe et nutrithérapeute passionnée de biochimie nutritionnelle, j'ai eu envie de faire connaître l'alimentation cétogène au plus grand nombre et l'expliquer de manière scientifique mais accessible à chacun. Changer de manière radicale la

façon dont on mange n'est pas simple mais, quand sa santé est en jeu, on est prêt à faire cet effort, à adopter de nouvelles habitudes bien plus saines pour ses cellules et pour son microbiote.

L'équilibre de notre microbiote, l'intégrité de notre muqueuse intestinale ainsi que le fonctionnement efficient de nos cellules et notamment de nos mitochondries sont au cœur de notre santé au quotidien. Si tout ce petit monde déraile, c'est l'inflammation à bas bruit qui s'installe pour devenir chronique, entraînant un dérèglement complet de notre système immunitaire, de notre système endocrinien et de notre système nerveux. Tous ces systèmes sont en effet reliés entre eux (cette science s'appelle la psycho-neuro-endocrino-immunologie) et cet équilibre est bien fragile.

L'alimentation cétogène permet au corps de se rééquilibrer. Il faudra parfois attendre 6 mois, 9 mois voire 1 an pour constater de véritables changements mais, tous les jours, vous verrez des progrès. Alors, soyez patient ! Cette alimentation vous fera surtout prendre conscience de ce que vous faites subir à votre organisme. Ces nouvelles habitudes deviendront si évidentes pour vous au fil du temps.

Ce sont mes différentes expériences, les études sur ce sujet, mes rencontres avec des chercheurs et des professeurs, mes lectures provenant principalement des États-Unis qui m'ont fait adopter l'alimentation cétogène hypotoxique. Je partage aujourd'hui ces découvertes avec vous... Découvertes qui sont loin d'être terminées car il y a encore de nombreuses recherches en cours sur l'alimentation cétogène et le jeûne intermittent, leurs bienfaits sur notre microbiote intestinal et notre système entérique (notre deuxième cerveau).

Olivia Charlet,
naturopathe et nutrithérapeute

PARTIE 1

TOUT SAVOIR SUR L'ALIMENTATION CÉTOGÈNE EN 10 QUESTIONS- RÉPONSES

1. QU'EST-CE QUE L'ALIMENTATION CÉTOGÈNE ?

Plus de graisses, moins de sucres

L'alimentation cétogène est un mode alimentaire qui fait la part belle aux matières grasses (lipides), et qui réduit de manière drastique la proportion de sucres (glucides). En clair, on consomme **plus de graisses et moins de sucres sous toutes leurs formes.**

Petit rappel : qu'est-ce que les lipides, les protéines et les glucides ?

- **Les lipides** désignent toutes les matières grasses. Elles peuvent être d'origine animale (beurre, crème, fromage, viande...) ou végétale (graines, fruits oléagineux, huiles...). Certaines sont dites « essentielles » car elles doivent être impérativement apportées par l'alimentation. C'est le cas par exemple des Oméga-3 qui sont indispensables pour notre santé et qui restent malheureusement encore trop peu présents dans nos repas, entraînant des processus inflammatoires (voir aussi p. 24). Les lipides constituent la structure de la membrane de toutes les cellules. Ils participent aussi à la formation de certaines hormones et assurent le transport de certaines protéines et hormones dans le sang. Ces acides gras ont également un rôle important dans la gestion des phénomènes inflammatoires et allergiques, la transmission des signaux, l'expression des gènes.
- **Les protéines** peuvent être d'origine animale (viande, poisson, œufs, produits laitiers...) ou végétale (légumineuses, céréales, oléagineux, algues...). Elles existent dans toute matière vivante. Ce sont de grosses molécules qui servent de matériau pour la construction, le remplacement et la réparation des cellules des tissus de notre organisme. Ce sont les briques de l'organisme : elles constituent les os, les cartilages, les muscles, la peau, les cheveux... Elles sont composées d'enchaînements d'éléments que l'on appelle acides aminés. Certains de ces acides sont dits « essentiels » (tryptophane, lysine, méthionine...) car l'organisme ne peut pas les fabriquer lui-même.
- **Les glucides** regroupent tous les sucres : celui qui est contenu dans les produits sucrés mais aussi celui que l'on trouve dans les céréales (pâtes, riz, pain...), le lait et les produits laitiers, les fruits, les légumes... Communément appelés « sucres », ces glucides ne sont pas, contrairement aux protéines et aux lipides, des nutriments essentiels, puisque notre corps sait les fabriquer à partir des autres nutriments. Voilà pourquoi on peut les réduire de manière drastique sans crainte pour sa santé (et même, avec de très nombreux bénéfices, comme nous le verrons plus loin) : c'est justement le principe de l'alimentation cétogène.

L'alimentation cétogène va à l'encontre des recommandations nutritionnelles reconnues aujourd'hui qui, on le verra dans la suite de cet ouvrage,

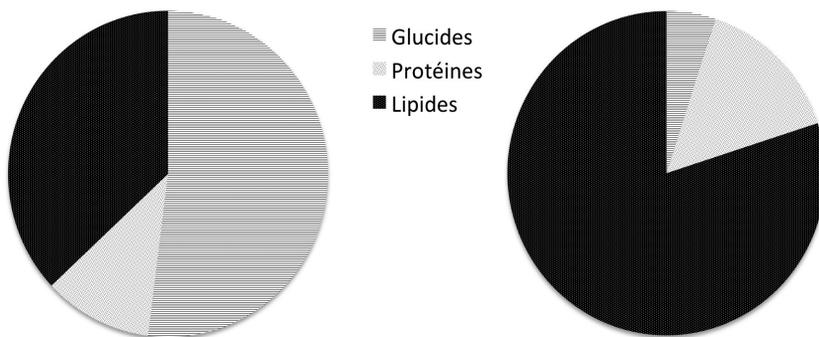
sont largement à remettre en question ! Elle s'appuie sur les dernières recherches en médecine mitochondriale (de « mitochondrie », voir la définition p. 19) qui soulignent que notre organisme n'est pas fait pour manger autant de « sucres ». Le constat est clair : nous consommons aujourd'hui des aliments pour lesquels nous ne sommes pas préparés sur le plan génétique, et de nombreux processus inflammatoires en découlent. Aujourd'hui, les autorités de santé nous recommandent en effet de composer nos menus en respectant ce ratio :

- Les glucides représentent 50 à 55 % des apports énergétiques totaux.
- Les lipides représentent 35 à 40 % des apports énergétiques totaux.
- Les protéines représentent 10 à 15 % des apports énergétiques totaux.

Dans l'alimentation cétogène, ce ratio est complètement différent :

- Les lipides représentent 70 à 80 % (voire plus) des apports énergétiques totaux.
- Les protéines représentent 15 à 20 % des apports énergétiques totaux.
- Les glucides représentent 5 à 10 % des apports énergétiques totaux.

RÉPARTITION DES APPORTS CALORIQUES : COMPARATIF ENTRE UNE ALIMENTATION CLASSIQUE ET UNE ALIMENTATION CÉTOGÈNE



Alimentation classique

Alimentation cétogène

ALIMENTATION CÉTOGÈNE ET *LOW CARB*

L'alimentation cétoène est une alimentation pauvre en glucides. En ce sens, elle fait partie de ce que l'on appelle les régimes *low carb* (« pauvres en glucides » en anglais). Dans cette famille, on trouve par exemple :

- **Le régime paléo.** Il est basé sur la consommation de produits bruts non transformés (viande maigre, poisson, légumes et fruits, graines...) et l'éviction des céréales. La part des glucides est tout de même d'environ 20 à 40 % des apports énergétiques totaux. Il ne s'agit pas d'une alimentation *low carb* mais cela peut être une première étape.
- **Le régime Atkins.** Il préconise une très forte restriction des glucides en début de programme puis une réintroduction progressive jusqu'au « seuil d'équilibre glucidique Atkins », correspondant à la quantité maximale de glucides permettant de ne pas reprendre de poids, soit entre 45 et 100 g de glucides par jour. Par rapport à ces deux méthodes, l'alimentation cétoène a pour particularité d'aller beaucoup plus loin dans la restriction des glucides (5 à 10 % des apports énergétiques totaux), ce qui entraîne de nombreux bienfaits sur l'organisme et elle est aussi moins riche en protéines.

Un peu d'histoire...

Ce mode d'alimentation n'est pas un énième régime miracle qui aurait été inventé par un nutritionniste en mal de notoriété (et d'argent). C'est tout d'abord **un mode d'alimentation « naturel » ancestral**. En effet, il y a des milliers d'années, les hommes se nourrissaient de ce qu'ils trouvaient dans la nature. Ils ne connaissaient pas encore l'agriculture, ni l'élevage, et encore moins les produits industriels et le sucre. Leurs menus se composaient essentiellement de poissons, viandes, plantes sauvages, noix et graines, parfois quelques fruits... Leur alimentation était donc pauvre en glucides. Leur organisme puisait principalement son énergie non pas dans le sucre (comme nous le faisons aujourd'hui) mais dans les graisses. Leur métabolisme, c'est-à-dire leur système de production d'énergie, était donc radicalement différent du nôtre : les graisses étaient transformées en corps cétoniques, c'est ce que l'on appelle la cétose (d'où le nom d'alimentation cétoène, voir aussi p. 28).

Pour la petite histoire, certains spécialistes¹ affirment même que c'est ce métabolisme particulier qui a permis au cerveau humain de se développer ! Sans lui, l'homme serait peut-être resté à un stade beaucoup moins avancé qu'aujourd'hui. Notre cerveau pèse environ 1,5 kg et est en effet l'organe le plus gras du corps...

L'apparition de l'agriculture, il y a 10 000 ans, a complètement bouleversé ce mode d'alimentation, et donc le métabolisme humain. **La part des glucides a très fortement augmenté, en raison de la consommation croissante de céréales, au détriment de celle des protéines et des lipides.** À tel point qu'aujourd'hui, les glucides représentent la moitié – voire parfois beaucoup plus – des apports caloriques. Ceci est entretenu notamment par les autorités de santé *via* leurs recommandations nutritionnelles (même si, on le verra plus loin, les choses sont petit à petit en train de changer), mais aussi par l'industrie agroalimentaire. Cela pose de nombreux problèmes de santé, comme la multiplication des maladies cardiovasculaires, du diabète de type 2, des maladies neurodégénératives, auto-immunes et des cancers. Basée sur une autre répartition des protéines/lipides/glucides, l'alimentation cétogène serait donc **un retour aux sources, une façon de renouer avec une alimentation originelle plus saine et plus adaptée à la nature de l'homme.** Elle repose sur le fonctionnement efficient de nos mitochondries, ces petites centrales énergétiques à l'intérieur de l'ensemble de nos cellules.

ZOOM SUR LES MITOCHONDRIES

Les mitochondries, descendantes de bactéries, sont de minuscules organites à l'intérieur de nos cellules. Grâce aux enzymes qu'elles contiennent (fabriquées par elles-mêmes et par la cellule), elles transforment les nutriments de notre alimentation en énergie : c'est ce que l'on nomme la respiration cellulaire. Grâce à ce mécanisme, elles produisent toute l'énergie pour nos cellules. Les dernières études scientifiques nous révèlent que ce sont elles qui pilotent la mitose (multiplication cellulaire) et l'apoptose (mort cellulaire). Si elles sont déficientes, cela occasionnera de multiples troubles plus ou moins graves.

1. Stephen Cunnane et Kathlyn Stewart, *Human brain evolution : the influence of freshwater and marine food resources.*

2. QUELS SONT LES ALIMENTS À PRIVILÉGIER ET CEUX À ÉCARTER ?

Voici, dans les grandes lignes, les aliments qui vont composer vos menus cétogènes. Nous y reviendrons plus en détail dans le chapitre *Les produits stars de l'alimentation cétogènes* (p. 61). Les aliments à privilégier sont les aliments les plus riches en matières grasses, ainsi que ceux qui apportent des protéines (mais sans excès) :

- **Matières grasses**, principalement les huiles biologiques riches en Oméga-3 et en triglycérides à chaîne moyenne : huile de cameline, de colza, de coco, de palme rouge, de beurre de cacao, graisses animales de bonne qualité (graisse de canard par exemple) ;
- **Fruits oléagineux et graines** (amandes, noix, graines de chia et de lin par exemple) ;
- **Viandes et volailles de bonne qualité** (c'est-à-dire bio, issues d'animaux élevés en plein air) ;
- **Petits poissons gras** (anchois et sardines notamment) ;
- **Œufs** ;
- **Algues** (algues de mer, spiruline, klamath notamment) ;
- **Certains légumes pauvres en glucides** ;
- **Quelques fruits** (olive, avocat, noix de coco, fruits rouges) ;
- **Herbes, épices et vinaigres** (curcuma, gingembre notamment) ;
- **Quelques « super-aliments »** : acérola, spiruline, cacao cru, graines germées... ;
- **Quelques aliments sucrés bien spécifiques** (sucre de coco, kitul, yacon, caroube...) avec modération et dans le cadre d'une alimentation *low carb*.

Pour simplifier, retenez surtout les aliments sur lesquels vous allez faire une croix (ou disons plutôt que les bons aliments vont chasser ces mauvais aliments !). Il s'agit de tous les aliments riches en glucides :

- Le sucre et tous les produits sucrés (miel, confiture, bonbons, sucre blanc, de canne...) ;
- Tous les produits industriels : biscuits, viennoiseries, plats préparés ;
- Les céréales et les légumineuses (sauf celles sans gluten et avec modération sous forme germée) ;
- Les légumes riches en glucides et une grande partie des fruits ;
- Tous les produits laitiers (yaourts, beurre, crème, fromages...). Ils sont exclus principalement car ils sont pro-inflammatoires.

À noter : tous les produits laitiers, et même les yaourts nature, sont très « insuliniques » (voir explications p. 123) à cause d'une forme de sucre qu'ils contiennent.

LE SUCRE BLANC, LOIN D'ÊTRE NATUREL...

Voici les étapes de fabrication du sucre blanc, de bonnes raisons pour l'écarter de votre alimentation !

- La betterave est broyée ;
- Ses acides sont neutralisés par de la chaux ;
- Le jus subit l'adjonction d'un acide (étape appelée « défécation » ou « clarification »), ce qui donne des sucrates ;
- Aux sucrates est ajouté de l'anhydride carbonique en chauffant et en agitant ;
- On filtre le jus obtenu sous pression ;
- On sulfite à l'anhydride sulfureux liquide ou gazeux ;
- On filtre sur du charbon animal (os d'animaux calcinés) ;
- On décolore au sulfoxyalate de sodium ;
- On refond ;
- On clarifie sur charbon de bois ;
- On sèche à l'alcool isopropidique ;
- On bleuit au E130 ou bleu anthraquinonique, un composé issu du pétrole !

3. POURQUOI LES GLUCIDES SONT-ILS NOS (VRAIS) ENNEMIS N°1 ?

Les glucides à l'origine des maladies « de civilisation »

Notre mode d'alimentation a largement évolué au profit des glucides, devenus omniprésents dans nos repas : toujours plus de céréales et de féculents, de sucres et de produits sucrés, de produits industriels avec du sucre raffiné... La consommation de sucre a triplé en 30 ans : en France, nous consommons actuellement 50 kg de sucres par an et par individu (5 kg de sucre « visible » et 45 kg de sucre caché dans les aliments industriels).

C'est un vrai problème de santé publique qui, malgré ce que l'on pourrait penser, est loin d'être nouveau. Des études menées sur des momies égyptiennes montrent par exemple que l'introduction des céréales dans leur alimentation a coïncidé avec l'augmentation des caries, des maladies cardiovasculaires et de l'obésité ! Un phénomène identique que l'on retrouve, plus récemment, chez les populations inuites : leur alimentation d'origine, riche en graisses et protéines (poissons gras riches en Oméga-3, phoques, élans...) a été complètement bouleversée par les influences occidentales au cours du xx^e siècle. Conséquence : une explosion des cas d'obésité et de diabète de type 2 !

Si aujourd'hui, dans les pays occidentaux, l'obésité et le diabète de type 2 sont devenus de véritables épidémies, ce n'est pas un hasard. **On fait désormais de plus en plus clairement le lien entre la surconsommation de glucides et ces maladies dites « de civilisation » mais aussi avec les maladies neuro-dégénératives et auto-immunes, le cancer, les pathologies inflammatoires, les maladies cardiovasculaires...** Parallèlement, de plus en plus d'études scientifiques montrent l'intérêt de réduire sa consommation de glucides pour prévenir ces maladies (en particulier cardiovasculaires, les cancers), mais aussi pour perdre du poids.

Les graisses injustement diabolisées

Depuis les années 1950, les graisses sont montrées du doigt. Elles sont accusées de nous faire grossir, de faire monter en flèche le taux de cholestérol, d'être à l'origine des maladies cardiovasculaires... Or, si l'on creuse un peu, on découvre que cette vision des choses a notamment pour origine une étude réalisée dans les années 1950 aux États-Unis, qui établit un lien entre consommation de matières grasses, excès de cholestérol et maladies cardiovasculaires. On recommande alors la limitation des matières grasses et la consommation à chaque repas de céréales. « *Recommandations qui, soulignons-le, ont largement été influencées par les lobbies des céréaliers* », comme l'explique Gabriela Segura dans le livre *Vive l'alimentation cétogène* (éditions Leduc.s). Cette étude a eu un tel impact qu'elle a conditionné les recommandations nutritionnelles des organismes de santé, et ce, jusqu'à nos jours. Or, aujourd'hui ces travaux sont largement remis en question en raison d'erreurs méthodologiques et d'approximations qui rendent cette théorie sans fondement...

Résultat : aujourd'hui, la plupart d'entre nous ont une mauvaise image des matières grasses. On est aujourd'hui convaincu que ce sont les graisses qui nous font grossir et provoquent des maladies, et que les sucres sont un moindre mal (voire même sont bénéfiques pour la santé comme les céréales). **Par un raccourci abusif, on associe volontiers matières grasses = graisses = prise de poids (*Fat make you fat*, disent les Américains). Et si l'on se trompait complètement d'ennemi ?** La preuve, comme le montre très bien le Dr Andreas Eenfeldt, auteur de nombreux livres sur le sujet et du site www.dietdoctor.com : depuis que l'on conseille aux Américains de manger moins de matières grasses, ils n'ont jamais été aussi gros ! Les recommandations nutritionnelles élaborées à la fin des années 1970 (influencées par l'étude vue plus haut) ont très nettement marqué le début de l'épidémie d'obésité aux États-Unis. Pourquoi ? Parce qu'on encourageait à manger plus de céréales et de féculents, mais aussi parce que ce nouveau mode alimentaire a favorisé l'invention des produits « allégés » en gras... et enrichis en sucre ! C'est le cas typique du yaourt aux fruits ou aromatisé, allégé en matières grasses mais plus sucré, pour compenser le manque de goût. Sans oublier le développement des produits tout prêts (surgelés ou non) élaborés par l'industrie agroalimentaire, soi-disant « équilibrés » mais fabriqués avec des céréales raffinées et enrichis en sucres sous toutes leurs formes. De vraies bombes glucidiques ! Cerise sur le gâteau, dans les années 1960, les industriels du sucre ont même payé des scientifiques pour qu'ils nient le lien entre le sucre et les maladies cardiovasculaires et pour qu'ils incriminent à la place les matières grasses ! C'est ce que montre une étude dans la très sérieuse revue spécialisée *JAMA Internal Medicine*, en novembre 2016².

La prise de conscience de ce mensonge alimentaire est lente mais réelle. Aujourd'hui, l'idée de dire que ce sont les sucres qui font grossir et pas les matières grasses s'impose petit à petit. Les recommandations nutritionnelles évoluent peu à peu en ce sens. Ainsi, **en 2013, la Suède a été le premier pays à conseiller un régime pauvre en glucides pour maigrir.**

.....
2. « Sugar industry and coronary heart disease research, A historical analysis of internal industry documents », C. E. Kearns et al., *JAMA Internal Medicine*, 2016.

4. TOUS LES LIPIDES SE VALENT-ILS ?

Dans une alimentation cétoène, les lipides (aussi appelés corps gras ou graisses) doivent représenter environ 75 % des apports caloriques. Il est donc primordial de bien les choisir. Ce sont des substances essentielles à la vie, qui peuvent être d'origine animale (beurre, lait, crème, fromage, viandes et charcuteries, poissons) ou d'origine végétale (huile, oléagineux). Dans cette grande famille des lipides, tous ne se valent pas : il faut distinguer les « bons » et « mauvais » acides gras qui sont inflammatoires (en clair, ils favorisent l'inflammation, à l'origine de l'apparition de nombreuses maladies).

Les acides gras (AG) se différencient par la longueur de leur chaîne de carbones (de 4 à 32 carbones et le plus souvent 18) et la nature des liaisons qui relient ces atomes entre eux : liaisons simples ou doubles. Il existe deux grandes branches : les AG saturés (qui n'ont aucune double liaison) et les AG insaturés (avec une à plusieurs doubles liaisons).

Les acides gras saturés

Ce sont des constituants des membranes cellulaires et des carburants spécifiques de certains tissus. Certains peuvent être nécessaires lors d'efforts physiques par exemple (les TCM). Il faut bien distinguer les acides gras (AG) saturés d'origine animale et les AG saturés d'origine végétale. En effet, la présence en excès d'acides gras saturés d'animaux, surtout non biologiques (concentration de xénobiotiques, d'antibiotiques...) et associés à des **molécules trans** (comme dans la viande grillée, avec une cuisson non adaptée, voir aussi l'encadré p. 28) est pro-inflammatoire.

À la différence des acides gras saturés d'origine animale, **certains acides gras saturés de végétaux contiennent une quantité notable d'acides gras à chaîne moyenne, ou triglycérides à chaîne moyenne (TCM)**, qui ont des effets bénéfiques sur l'organisme. En effet, ces TCM libèrent rapidement dans le tube digestif les acides gras à chaînes moyennes (AGCM), essentiellement de l'acide octanoïque, de l'acide caprique et de l'acide laurique. Ces TCM passent ensuite rapidement dans le sang où ils sont oxydés pour produire des corps cétoniques. Ceux-ci vont fournir de l'énergie aux cellules à la place du glucose. C'est l'huile de coco qui est la plus riche en TCM, suivi de l'huile de palme rouge puis

du beurre (ce dernier contenant de la caséine, il n'est pas indiqué dans le cadre d'une alimentation cétogène hypotoxique, voir aussi p. 28).

Les principales sources d'AG saturés : les viandes, la charcuterie, le lard, les œufs, les olives (mélange d'acides gras saturés et insaturés), le beurre de cacao, le beurre de karité, l'huile de palme rouge non hydrogénée et l'huile de coco. Sans oublier les produits laitiers (beurre, crème, fromage et lait), mais nous ne les recommanderons pas dans cet ouvrage, pour des raisons que nous détaillerons par la suite.

Les acides gras insaturés

Ils regroupent les acides gras mono-insaturés et les acides gras polyinsaturés.

- **Les acides gras mono-insaturés** ne comprennent qu'une double liaison. Ils ne sont pas dits « essentiels » car ils peuvent être synthétisés par l'organisme à partir d'acides gras insaturés. On les appelle **Oméga-9**. Le plus important est l'**acide oléique**. Ces AG participent à la protection du système cardiovasculaire. **Les principales sources d'AG mono-insaturés sont :** les olives, les avocats, les noix de macadamia, les noisettes et, dans une moindre mesure, les amandes. Deux graisses animales sont aussi intéressantes pour leur taux d'Oméga-9 : les graisses de canard et d'oie. Mi-solides à température ambiante, celles-ci contiennent environ 35 % d'acides gras saturés, 52 % d'acides gras mono-insaturés (Oméga-9) et 13 % d'acide gras polyinsaturés (Oméga-6 et 3). Leur taux d'Oméga-3 dépend bien sûr de la nourriture des oiseaux (graines de lin, herbes ou farines de maïs ou soja...).
- **Les acides gras polyinsaturés (AGPI) ou acides gras essentiels (AGE)** possèdent au moins deux doubles liaisons, ce qui leur permet de jouer un rôle efficace et indispensable dans de nombreuses réactions métaboliques. Les deux principaux sont l'**acide linoléique (précurseur des Oméga-6)** et l'**acide alpha-linolénique (précurseur des Oméga-3)**. On parle d'acides gras essentiels car l'organisme ne peut ni fonctionner sans eux ni les synthétiser.
 - **Les Oméga-3**, en particulier l'EPA et le DHA, sont utilisés pour la synthèse de prostaglandines spécifiques (de la série 3). Les prostaglandines

sont des substances dérivées d'acides gras insaturés qui jouent un rôle de médiateur cellulaire. Les prostaglandines de la série 2 ont, en excès, une action pro-inflammatoire, contrebalancée par celles de la série 1. Celles de la série 3 atténuent et vont interrompre ce processus d'inflammation. Celles-ci jouent un rôle essentiel car elles contribuent à la prévention de multiples affections liées à l'apparition et/ou à l'entretien de phénomènes inflammatoires : maladies cardiovasculaires, allergiques, auto-immunes et même certains cancers ou affections liés au fonctionnement du cerveau. Elles soutiennent le système immunitaire, augmentent la sensibilité à l'insuline (donc aident à la régulation du poids et à la prévention du diabète de type 2), régulent la tension artérielle par modification de l'élasticité vasculaire, améliorent l'hydratation cutanée...

Les principales sources d'Oméga-3 : les poissons gras, les huiles de poisson (directement sous forme d'EPA et de DHA), certaines graines et oléagineux comme les graines de lin, de chia, de sacha inchi, les huiles de cameline, de colza, de sacha inchi (sous forme d'acide alpha-linolénique ou ALA, précurseur des Oméga-3) et certaines micro-algues (riches en EPA/DHA).

- **Les Oméga-6** sont eux aussi indispensables mais il est important de ne pas les apporter en excès. En effet, de nombreuses maladies chroniques sont caractérisées par une surproduction de prostaglandines de type 2 pro-inflammatoires (et aussi d'autres eicosanoïdes, une famille plus large de médiateurs dont font partie les prostaglandines) fabriquées à partir d'un acide gras Oméga-6 (il s'agit de l'acide arachidonique dont les sources directes sont les tissus plutôt gras de la viande, les produits laitiers et les oeufs de poules élevées sans apport de graines de lin, et les sources indirectes certaines huiles comme l'huile de maïs, de tournesol, de soja, de pépins de raisin...). Voilà pourquoi il est très important, pour éviter le développement de certaines pathologies, de favoriser un bon équilibre entre ses apports d'Oméga-3 et ses apports d'Oméga-6 (voir encadré page suivante).

Les principales sources d'Oméga-6 : certains oléagineux, certaines huiles comme l'huile de maïs ou de soja, certaines viandes (en fonction de l'alimentation des animaux), les œufs, les produits industriels...

Maintenant que vous connaissez les différences entre les acides gras, découvrez en pratique, les graisses à privilégier, comment les choisir et les utiliser au quotidien dans la partie consacrée aux aliments à privilégier, p. 61.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Mes programmes cétogènes
Olivia Charlet et Alix Lefief-Delcourt



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S