



PH

Primal Harmony

# *Cétogène – Comment démarrer ?*

Un guide clair et pratique pour comprendre les principes du régime cétogène, démarrer sereinement et optimiser votre santé métabolique.



# *Pourquoi essayer le régime cétogène ?*

Le régime cétogène (ou "kéto") est une alimentation très pauvre en glucides, riche en bonnes graisses et adaptée à vos besoins en protéines.

Il permet à votre corps de changer de carburant principal : au lieu d'utiliser du sucre (glucose), il va utiliser des graisses, y compris les vôtres.

C'est un mode de vie alimentaire qui a de nombreux effets positifs :

- Perte de poids naturelle
- Meilleure stabilité de l'énergie dans la journée
- Réduction de l'inflammation
- Amélioration de la concentration et de la clarté mentale
- Résolution de l'insulino-résistance et tout les problèmes qui en découlent
- Amélioration du système digestif et réparation des intestins
- etc...

⚠ Attention : ce guide est général et ne remplace pas un suivi personnalisé.

Si vous avez une pathologie, si vous prenez un traitement, ou si vous ne constatez aucun changement après 1 mois de mise en pratique, merci de me contacter pour un accompagnement adapté.

# *Les grands principes du cétogène*

## Qu'est-ce que la cétose nutritionnelle ?



C'est un état métabolique naturel dans lequel le corps produit des corps cétoniques à partir des graisses. Ces corps cétoniques deviennent le carburant principal du corps et du cerveau.

Certains organes ou cellules ont besoin d'un peu de glucose, ce n'est pas un souci : notre foie est capable de produire du glucose à partir de protéines et graisses via un processus appelé néoglucogénèse.

C'est un système prévu par la nature, puisque les glucides ne sont pas quelque chose de trouvable en grandes quantités dans la nature sauvage.

La néoglucogénèse n'est pas stressante pour le corps, elle se produit quoi qu'il en soit en continu, que l'on mange du glucose ou non.

Le régime cétogène n'est pas une mode, mais une approche nutritionnelle basée sur la physiologie humaine. En réduisant les glucides et en privilégiant les graisses de qualité, vous permettez à votre corps de retrouver une source d'énergie naturelle, stable et efficace.

Ce guide vous donne les clés pour démarrer sereinement. La suite dépend de vous : commencez par un premier repas cétogène, et observez les changements jour après jour.

---



### Les bénéfices biologiques des cétones :

- Énergie stable : pas de pics ni de chutes de glycémie.
- Clarté mentale : le cerveau adore utiliser les cétones, ce qui améliore la concentration.
- Oxydation des graisses : le corps devient une « machine à brûler les graisses ».
- Réduction de l'inflammation : plusieurs études montrent que les cétones agissent comme molécules anti-inflammatoires.

### Les grands principes:

#### Répartition des macronutriments

- Lipides : 70 à 80 % de l'apport calorique
- Protéines : 20 à 25 %
- Glucides : 5 à 10 % (souvent < 30 g nets par jour)
- 2 à 3 repas par jour, pas de grignotage à terme

#### Étape 1 – Vider son placard

Retirez progressivement les aliments riches en glucides : pâtes, riz, biscuits, sodas. Cela évite la tentation et change les habitudes.

#### Étape 2 – Préparer ses repas et faire des courses “zéro glucides”

#### Étape 3 – Prévenir le “keto flu”

**i** Le 1er mois, il est normal d'avoir faim entre les repas : autorisez-vous un snack céto si besoin, le temps que votre métabolisme s'ajuste.

## Construire un repas céto simplement

Choisir un élément dans chaque catégorie :

### Protéines animales

- Oeufs
- Viandes : boeuf, poulet, porc, agneau, canard...
- Poissons gras : saumon, sardines, maquereaux
- Fruits de mer : crevettes, moules, calmars
- Fromages

### Graisses saines

- Beurre, ghee, graisses animales
- Crème entière, crème fraîche
- Huile d'olive, huile de coco
- Fromages à pâte dure râpés
- Avocat, olives
- Jaunes d'oeufs

### Légumes faibles en glucides (en petite quantité)

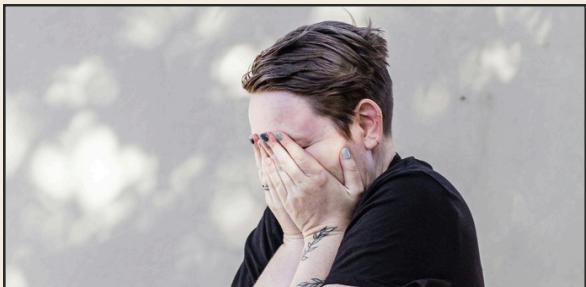
- Courgette, champignons, asperges, brocolis, choux, salades, aubergine, épinards
- Herbes aromatiques, ail, oignon (avec modération)

Attention cependant aux épinards car élevés en oxalates, et au brocoli/choux fleur en grande quantités peuvent perturber la thyroïde.

Vous pouvez composer chaque repas en mélangeant 1-2 éléments de chaque catégorie.



## Effets secondaires possibles au démarrage



### Possibles les 3 à 10 premiers jours :

- fatigue
- maux de tête
- crampes
- faim soudaine
- irritabilité
- vertiges ou étourdissements
- troubles du sommeil (difficulté à s'endormir ou réveils nocturnes)
- nausées
- constipation ou diarrhée passagère
- douleurs musculaires ou sensation de jambes lourdes
- baisse temporaire des performances sportives
- brouillard mental (difficulté à se concentrer)
- palpitations légères (souvent liées au manque de minéraux/électrolytes)

### Solutions naturelles :

- ajouter du sel et boire assez d'eau
- consommer bouillons et électrolytes (Na, K, Mg)
- manger assez de graisses et protéines
- dormir et se reposer suffisamment
- activité douce (marche, étirements)
- magnésium si crampes
- réduire caféine, gérer stress

👉 Simple et efficace : ces mesures suffisent dans la majorité des cas.

## Comment savoir si je suis en cétose ?



Pas besoin de bandelettes !

Voici les signes les plus courants :

Moins de faim  
Meilleure clarté mentale  
Haleine différente  
Plus d'énergie  
Meilleur transit et sommeil

⚡ Ces signes apparaissent généralement entre le 3e et le 10e jour, selon votre métabolisme et votre passé alimentaire.

## En cas d'envies de sucre :

C'est normal. Le corps est en sevrage du glucose, qui est, rappelons-le, une drogue dure.

Astuces :

- Eau salée ou bouillon chaud
- Diriger son attention vers autre chose
- Fromage, oeuf dur, avocat, charcuterie sans sucre, olives, macadamias salées
- Marcher, sortir prendre l'air
- Noter dans un carnet les envies pour identifier les déclencheurs (stress ? fatigue ? ennui ?)

**i** Ces envies diminuent fortement après quelques jours/semaines. Tenez bon !



## En Conclusion



Commencer le kéto, c'est apprendre à écouter son corps, à retrouver la satiété, la stabilité émotionnelle et énergétique.

Ce n'est pas une punition, mais une reconnexion à vos besoins fondamentaux.

Ce n'est pas une restriction, c'est faire le plein de vrais aliments qui nous nourrissent vraiment.

Souvenez-vous : soyez indulgent avec vous-même, curieux, et patient.

Le passage au kéto est une transition en profondeur, un véritable changement de carburant qui demande du temps à votre corps, mais aussi à votre esprit.

Chaque étape, même les plus petites, vous rapproche d'un mieux-être durable.

Il est normal d'avoir des hauts et des bas au début, mais persévérez : les bénéfices apparaissent progressivement et s'ancrent avec la régularité.

Prenez cela comme une exploration, une expérience pour mieux comprendre votre corps et retrouver son potentiel naturel.

Et si un jour vous avez besoin d'aide pour ajuster votre alimentation, personnaliser votre parcours ou simplement être encouragé dans les moments de doute : je suis là pour vous accompagner.

Vous n'êtes pas seul dans cette aventure.

---