



LE petit guide de la

DIÈTE CÉTOGÈNE

Proposé par La Cétogénie



SOMMAIRE

Mon histoire	3
Définitions	6
Origines de la diète cétogène	8
Applications concrètes	10
Action des cétones	11
Mise au point	12
Les macro-nutriments	14
Mise en pratique	15
Le mot de la fin	17

MON HISTOIRE

Je m'appelle Iris, et mon truc dans la vie, c'est l'alimentation.

Elle a été mon enfer, et puis... ma guérison.

Passionnée depuis l'adolescence par les pouvoirs de ce que l'on met dans notre assiette, j'ai voulu améliorer ma santé en testant tous les régimes possibles.

Crudivorisme, paléo, végétarisme, jeûne intermittent, sans gluten... J'ai cherché sans relâche celui qui me conviendrait.

J'étais bardée de problèmes mentaux (trouble borderline, TDAH, dépression, boulimie), incluant des vomissements quotidiens.

Bref, je souffrais atrocement.

J'avais tout essayé pour me sortir de mes problèmes. J'avais vu des docteurs, des psychiatres, des nutritionnistes...sans résultat.

Je ne croyais plus pouvoir guérir de mes troubles mentaux jusqu'à ce que je tombe, en 2018, sur la diète cétogène, dont certains docteurs américains vantaient les mérites, voire les miracles obtenus sur nombre de leurs patients. Leurs noms ? Les docteurs et psychiatre Georgie Ede et Chris Palmer, tous deux officiant à l'Université d'Harvard.

Dépression, anxiété, schizophrénie, épilepsie... Les effets de la diète cétogène semblaient bénéfiques pour un grand nombre de maladies mentales et neurologiques !

Après l'avoir testé sur moi, et en l'espace de quatre semaines seulement, je n'étais plus du tout la même personne, ou plutôt, j'étais ENFIN moi-même. Je parvenais désormais à me concentrer plusieurs heures sur une tâche ou une lecture, j'avais spontanément envie de faire du sport, ma fragilité émotionnelle avait disparue, et je me sentais 100 % présente, heureuse sans raison et reconnaissante d'être en vie.

Durant les dernières années, mes recherches m'ont amenées à comprendre la force de frappe du régime cétogène, au-delà de la santé mentale : diabète, obésité, maladies auto-immunes ; de nombreuses personnes s'en servent pour une variété de problèmes.

Aujourd'hui, mon enthousiasme reste intact ! Je suis toujours autant impressionnée de constater que cette alimentation peut littéralement transformer la santé des gens qui lui accordent du crédit.

Avec La Cétogénie, j'ai décidé de vous accompagner dans cette transformation.



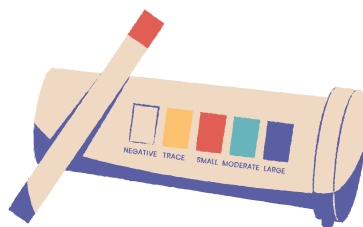
Isis

QUELQUES DEFINITIONS

LA DIÈTE CÉTOGÈNE, ÇA CONSISTE EN QUOI ?

La diète cétogène est un régime alimentaire qui nous pousse à utiliser les corps cétoniques et les acides gras pour créer de l'énergie, et non plus le glucose, qui est notre carburant "par défaut".

Pour cela, il nous faut entrer dans un état de cétose nutritionnelle.



QU'EST-CE QUE LA CÉTOSE ?

La cétose est un état dans lequel, privé de glucose, le corps produit des cétones, des molécules facilement assimilables par les cellules, afin de produire de l'ATP (adénosine triphosphate) pour activer le métabolisme. ATP = énergie des cellules.

COMMENT ATTEINDRE L'ÉTAT DE CÉTOSE ?

Atteindre la cétose est très simple : il faut vider toutes les réserves de glycogène de vos cellules, situées dans le foie et les muscles. Pour y parvenir, vous avez le choix entre deux options : jeûner et/ou éviter les glucides. Dans les deux cas, sachez que les débuts seront difficiles.

Les addictions alimentaires (sucre, pain, chocolat, pizza froide) vont vous peser pendant plusieurs semaines, le temps que votre corps s'habitue aux cétones, votre nouveau carburant, et les utilise à la place du glycogène, qui a été le carburant de votre métabolisme pendant les dernières décennies.

CETTE PHASE EST APPELÉE « ADAPTATION ».

Si vous ne souffrez d'aucun trouble métabolique, elle devrait prendre entre 4 et 8 semaines.

En résumé : l'épuisement du glycogène prend en moyenne 3 à 4 jours, mais son utilisation pour le fonctionnement de votre métabolisme est bien plus longue, et **c'est précisément ce que signifie adaptation.**

ORIGINES DE LA DIETE CETOGENE

La diète cétogène a été découverte aux Etats-Unis, en 1921, par le Docteur Wilder qui pensait qu'un régime gras pouvait aisément remplacer le jeûne, conduisant tous deux à la production de corps cétoniques.

A cette époque, les docteur Guillaume Guelpa et Auguste Marie utilisaient le jeûne sur leurs patients épileptiques, lorsque ceux-ci résistaient au traitement classique : le bromure de potassium. Wilder a été le premier à se rendre compte que le régime gras, avec réduction de glucides mimait les effets du jeûne.

L'avantage du "régime gras" sur le jeûne ? On peut le suivre à vie.



Dr Auguste Marie

1865-1934

APPLICATIONS CONTEMPORAINES

Après avoir été testée sur des patients épileptiques réfractaires au traitement allopathique classique, la diète cétogène opère aujourd'hui son grand retour, et ce depuis les années 2010.

Les docteurs Eric Westman, Bret Scher, Georgia Ede, ou encore le docteur Chris Palmer l'utilisent tous avec succès dans des domaines aussi variés que la cardiologie, la psychiatrie ou encore le traitement de l'obésité et des maladies métaboliques de type diabète.



Dr Chris Palmer

La diète cétogène, ou plus exactement **les biais énergétiques corps cétoniques+acides gras** sont, aujourd'hui, utilisés pour plusieurs raisons :

ILS STABILISENT LA GLYCÉMIE

-

ILS PROCURENT UNE ÉNERGIE STABLE

-

ILS SONT ANTI-INFLAMMATOIRE

-

ILS SONT FACILEMENT UTILISÉS PAR LE CERVEAU

-

**ILS SONT UN BIAIS ÉNERGÉTIQUE FIABLE POUR LES
RÉSISTANTS À L'INSULINE**

-

**ILS AUGMENTENT LA PRODUCTION DE GABA, ET DONC
AIDENT À LUTTER CONTRE L'ANXIÉTÉ ET LA DÉPRESSION**

-

**ILS FACILITENT LA DIGESTION EN MINIMISANT LA
FERMENTATION LIÉE AUX GLUCIDES**

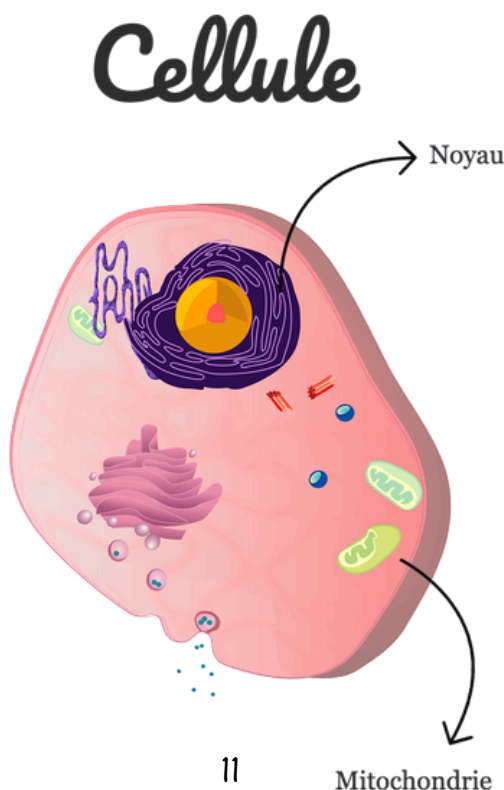
-

**...ET GUÉRIRAIENT LES CELLULES DU CERVEAU PAR
RÉGÉNÉRATION DES MITOCHONDRIES, D'APRÈS LA THÉORIE
DU DR CHRIS PALMER.**

Par un processus naturel d'autophagie imitant le jeûne, les corps cétoniques permettraient en effet de guérir ou d'éliminer puis de remplacer les petites mitochondries de nos cellules, qui sont à l'origine de la création d'adénosine triphosphate (ATP) c'est à dire notre énergie vitale.

Pour schématiser, nous pouvons dire que les mitochondries jouent le rôle de central énergétique des cellules.

Je vous ai mis un schéma juste en-dessous.



MISE AU POINT

Lorsqu'on commence le régime cétogène, on y va un peu à la louche, la plupart du temps. Combien de posts Instagram ou de short Youtube ai-je vu passer sur la toile, dont AUCUN ne représentait une VRAIE diète cétogène ! Evidemment, il est toujours plus sexy de vendre du low-fat tout en vantant les mérites de la viande comme possible réparateur métabolique, plutôt que d'expliquer, aux gens, la vérité.

Non, vous n'allez pas manger une montagne de steak, des kilos de côtelettes, ou des omelettes de 50 oeufs. En revanche, vous allez peut-être devoir boire le beurre du fond de votre assiette, ou ajouter de la crème à toutes vos boissons...

Pour clarifier: le régime cétogène n'est PAS une diète hyperprotéinée.

Il est plutôt modérée en protéines!

! Je conseille toujours à mes clients de commencer en low carb avant d'aller vers le cétogène, surtout lorsque la santé mentale est fragile.

C'est une alimentation à majorité grasse, comportant environ **80% de lipides**, requérant de votre part un ajout régulier de matière grasse, dans le but d'atteindre une moyenne de 130 à 200 gr de lipides par JOUR.

Oui, c'est énorme, mais si ce qu'il faut pour faire comprendre à votre cerveau que l'on cherche à changer de carburant.

Bye bye le glucose, ancienne source d'énergie, et bonjour aux corps cétoniques, qui vont devenir notre premier fuel.

Ce qui est super avec cette diète, c'est que nous ne perdons pas notre capacité à utiliser le glucose; nous ajoutons simplement un pouvoir plus efficace à notre organisme, qui s'appelle l'adaptation, ou fat-adaptation, qui est la capacité à utiliser les cétones au lieu du sucre.

Pour atteindre cet objectif, nous allons veiller avant tout à la bonne répartition des macro-nutriments.

LES MACRO-NUTRIMENTS

Les **lipides** représenteront 80 % de vos apports.
Les **glucides** représenteront 5% de vos apports.
Les **protéines** représenteront 15% de vos apports.

Les calories ne sont pas si importantes que ça, dans le sens où votre glycémie restera basse la plupart du temps (sauf si vous dépassez de beaucoup votre quota maximal de protéines, ce que nous verrons dans les prochaines étapes).

Manger à votre faim suffira, tout en suivant les macros recommandés plus hauts.

APPORTS CALORIQUES MINIMUM

Femmes : 1800 Kcal

Hommes : 2200 Kcal

RÉPARTITION DES MACRO-NUTRIMENTS

Protéines

15 %

Lipides

80 %

Glucides

5 %



Macros - compteur de calories

Téléchargez l'application macro et notez-y ce que vous consommez au quotidien, pendant une semaine. Cela vous permettra de vous assurer de deux choses :

- 1/ Que vous mangez suffisamment
- 2/ Que vous ne dépassez pas 20 gr de glucides

MISE EN PRATIQUE

Maintenant que vous connaissez les bases de l'alimentation cétogène, nous allons apprendre à créer une assiette correspondant à vos nouveaux macro-nutriments : 75 à 80 % de lipides, 5 % de glucides et 15 à 20 % de protéines.

La manière dont vous allez composer votre assiette va dépendre de plusieurs facteurs :



VOS CAPACITÉS DE DIGESTION
LE TEMPS DONT VOUS DISEPOSEZ
VOTRE RAPPORT À LA NOURRITURE
VOS PRÉFÉRENCES ALIMENTAIRES

Dans certains cas, surtout en cas de gros troubles digestifs, je conseille d'essayer la version *carnivore* de la diète cétogène, c'est à dire dénuée de végétaux (oléagineux, baies, légumes...) puis d'introduire progressivement d'autres aliments.

Si vous souffrez de problèmes de digestion, mieux vaut mettre la simplicité au coeur de vos repas.

Evitez les combinaisons compliquées, comme les grosses salades composées, le cru ou les repas avec entrée/plat/dessert

Si vous disposez de peu de temps, vous pouvez vous concentrer sur des aliments crus découpés (salade, crudités, avocat...) ou cuits à l'avance (oeufs durs, thon en boîte, maquereaux...) et vous contenter d'assembler les éléments.

Si vous êtes toujours sur la route, vous pouvez acheter votre repas de midi dans un supermarché quelconque. Le meilleur fast food cétogène est le saucisson ! Faites-en sorte que cela ne soit pas trop fréquent tout de même, car la viande de porc contient généralement beaucoup d'oméga 9, des acides gras assez inflammatoires.

Dans tous les cas, évitez les produits industriels et essayez de manger brut au maximum. **Cela vous évitera de devoir scruter les étiquettes !**



Dans cette assiette, vous avez 150 gr d'agneau cuits dans le beurre et tout plein de légumes. La décoration a été faite avec des oeuf de lump pour l'apport en iode et sodium.

LE MOT DE LA FIN

J'espère que ce petit guide vous aura donné envie d'essayer cette nouvelle alimentation, surtout si vous souffrez d'une mauvaise santé mentale.

Et si vous avez besoin d'être accompagné(e), je vous propose de réserver dès maintenant [votre appel gratuit](#) pour en parler ensemble!

PROGRAMME HORIZON

En avril 2026, j'ai créé un programme combinant alimentation cétogène et santé mentale. Si jamais vous êtes intéressé(e) :

[Cliquez ici pour candidater!](#)

Et si vous voulez suivre mon travail, je vous propose d'aller faire un tour ici



www.lacetogenie.com



[lacetogenie](#)



A bientôt !

