



Défense
nationale

National
Defence

COMMANDEMENT DU PERSONNEL MILITAIRE

QUARTIER GÉNÉRAL DES SERVICES DE SANTÉ DES FORCES ARMÉES CANADIENNES



CHIEF OF MILITARY PERSONNEL

CANADIAN FORCES HEALTH SERVICES HEADQUARTERS

Qu'est ce que la diète cétogène?

La diète cétogène, souvent utilisée dans un contexte de perte de poids, est un régime faible en glucides et élevé en gras qui fut développé afin de réduire les crises chez les enfants atteints d'épilepsie.



La comparaison des régimes :



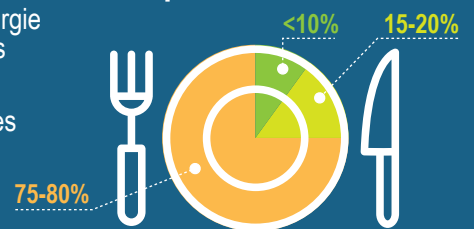
Le terme « cétogène » fait référence aux corps cétoniques, qui sont produits lorsque le corps est privé de glucides et qu'il ne peut ainsi plus les utiliser comme principale source d'énergie. Au lieu de cela, le corps utilise principalement les matières grasses comme énergie (la plus grande partie provient du régime alimentaire riche en lipides et non à l'utilisation des réserves de graisse corporelle).

La diète cétogène standard procure :

Moins de 10% de l'énergie sous forme de glucides

15-20% de l'énergie sous forme de protéines

75-80% de l'énergie sous forme de lipides

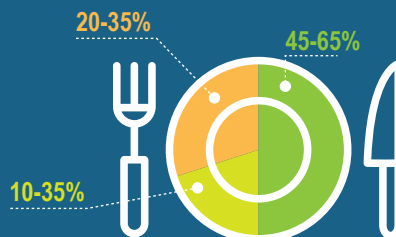


L'Institute of Medicine recommande :

45-65% de l'énergie sous forme de glucides

10-35% de l'énergie sous forme de protéines

20-35% de l'énergie sous forme de lipides



Au bout du compte :

Bien que les gens puissent observer une perte de poids considérable au cours des 3 à 6 premiers mois d'un régime cétogène, la perte de poids à long terme, c'est-à-dire sur une période de 12 à 24 mois, est très faible (moins de 1 kg).

Des études de qualité à court et à long terme sont nécessaires, en particulier chez les militaires, pour évaluer les effets d'un régime cétogène sur les facteurs environnementaux militaires spécifiques.

Les militaires ne devraient pas suivre de régime cétogène s'ils participent à des activités de haute intensité, car il peut y avoir un impact négatif sur ce type de performance.

Vous cherchez plus d'informations sur la nutrition? Communiquez avec votre bureau local de promotion de la santé



**STRENGTHENING THE
ENERGISER LES FORCES**

Canada

Qu'en dit la recherche?



Perte de poids

Le régime cétogène est devenu populaire comme moyen rapide pour perdre du poids, mais peu d'études ont été publiées. La plupart des pertes de poids à court terme sont attribuables à la perte d'eau liée à la diminution des réserves de glycogène (glucides), et non à l'effet de l'augmentation du métabolisme et de la perte de masse grasse.



Appétit

L'augmentation du nombre de corps cétoniques résultant d'un régime cétogène diminue la sensation de faim et entraîne une perte d'appétit, ce qui contribue à une perte de poids à court terme.



Maladies chroniques

Des recherches ont montré une amélioration des symptômes du diabète de type 2 et des maladies cardiovasculaires, mais la plupart des bénéfices résultent probablement de la perte de poids et non du régime lui-même.



Effets secondaires

En raison de la composition restrictive du régime cétogène, haute teneur en matières grasses et faible teneur en fibres, différents effets secondaires peuvent apparaître. Certains liés à une carence nutritionnelle (constipation, éruption cutanée, crampes musculaires), à une consommation excessive de graisse (diarrhée, altération du profil lipidique) et d'autres, à l'acidose métabolique (faiblesse générale, maux de tête).



Performance

Des recherches ont démontré qu'un régime cétogène permettait au corps de brûler les graisses plus efficacement pendant l'exercice, ce qui est bien pour les exercices d'intensité faible ou modérée. Cependant, ce régime compromet la capacité à utiliser les réserves de glucides (glycogène) stockées lors d'activités de haute intensité ce qui diminue la performance. Pendant les exercices de haute intensité, les glucides sont nécessaires comme source d'énergie, car les graisses ne peuvent pas être utilisées assez rapidement pour répondre à la demande des fibres musculaires.



Vous suivez déjà un régime cétogène? Gardez ces conseils à l'esprit :

1. Il n'y a rien de mal à l'idée de revenir à des aliments moins transformés et moins sucrés. Assurez-vous que vos repas sont équilibrés. Remplissez votre panier d'épicerie avec des aliments peu transformés et faibles en sucre. Ajoutez beaucoup de légumes et fruits pour obtenir des mets savoureux et sains.



2. Consultez votre médecin ou une diététiste si vous avez des inquiétudes au sujet de votre poids.
3. Restez hydraté.
4. Évitez le régime cétogène si vous participez à une activité de haute intensité, car cela réduira vos performances.

Références :

Johnston BC, Kanters S, Bandayrel K, Wu P, Naji F, Siemieniuk RA, et al. Comparison of weight loss among named diet programs in overweight and obese adults: a meta-analysis. *Jama*. 2014;312(9):923-33.

Sumithran P, Proietto J. Ketogenic diets for weight loss: A review of their principles, safety and efficacy. *Obesity research & clinical practice*. 2008;2(1):1-ii.

Paoli A et coll. Medium term effects of a ketogenic diet and a mediterranean diet on resting energy expenditure and respiratory ratio. *BMC Proceedings* 2012 ;6(Suppl 3) :37.

Institute of Medicine of the National Academies, dietary Reference intakes for Energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein and amino acids (macronutrients), Washington. National Academy Press. 2002

Volek JS, Noakes T, Phinney SD. Rethinking Fat as a Fuel for Endurance Exercise. *Eur J Sport Sci*. 2015;15(1):13-20.

Chang CK, Borer K Lin PJ. Low-Carbohydrate-High-Fat Diet: Can it Help Exercise Performance? *J Hum Kinet*. 2017 Mar 12;56:81-92.

Scott JM, Deuster PA. Ketones and Human Performance. *J Spec Oper Med*. Summer 2017;17(2):112-116.

Vous cherchez plus d'informations sur la nutrition? Communiquez avec votre bureau local de promotion de la santé