

**Olivia Charlet**  
naturopathe et nutrithérapeute  
**Alix Lefief-Delcourt**

**MES PETITES RECETTES**  
*magiques*

**CÉTOGÈNES**

**+ de graisses,  
zéro sucre**

*100%  
hypotoxiques*

*100 recettes riches en lipides et pauvres en glucides*  
**POUR MINCIR, PRÉSERVER SA SANTÉ ET ÊTRE EN PLEINE FORME !**

**POCHE**

**L E D U C . S**

MES PETITES RECETTES

*magiques*

# CÉTOGÈNES

## + de graisses, zéro sucre

Pauvre en glucides et riche en bonnes graisses, basée sur des produits bio et de qualité, l'alimentation cétogène et hypotoxique est la meilleure qui soit pour préserver sa santé. C'est aussi une très bonne solution pour perdre du poids.

100%  
*hypotoxiques*

**Découvrez dans ce livre :**

- ✓ **Les grands principes et les bienfaits** de l'alimentation cétogène et hypotoxique ;
- ✓ **L'alimentation cétogène et hypotoxique en pratique** : les aliments autorisés et ceux qu'il faut bannir, les règles à suivre pour bien composer ses repas, une journée cétogène type ;
- ✓ **Et bien sûr, 100 recettes conçues par Olivia Charlet, naturopathe et nutrithérapeute** : Soupe de concombre et fenouil, Burgers de poulet aux herbes, Porridge aux graines de chia... De l'apéritif au dessert en passant par le petit déjeuner, découvrez des recettes originales, savoureuses et faciles à réaliser qui vous donneront envie d'adopter l'alimentation cétogène sans tarder !

*De délicieuses recettes pour préserver sa santé,  
rester mince et être en pleine forme !*

**Olivia Charlet** est naturopathe et nutrithérapeute. 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.

Ensemble, elles ont déjà écrit *Mes programmes cétogènes 100 % hypotoxiques* et *Mince et en bonne santé grâce au fasting*, aux Éditions Leduc.s.

ISBN : 979-10-285-0486-1



6 euros  
Prix TTC France

POCHE

L E D U C . S

design : Laurence Maillet

photo : © Catherine Madani

RAYON : CUISINE, SANTÉ



DES MÊMES AUTEURS, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*Mince et en bonne santé grâce au fasting, c'est malin, 2017*  
*Mes programmes cétogènes, 2017*

**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](http://www.editionsleduc.com)**

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



La photographie de couverture correspond aux recettes  
p. 102, « Salade de pousses d'épinards, avocat et olives  
noires » et p. 127 « Burgers de poulet aux herbes ».

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2017 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0486-1

ISSN : 2427-7150

Olivia Charlet, nutrithérapeute et naturopathe,  
et Alix Lefief-Delcourt

MES PETITES RECETTES

*magiques*

**CÉTOGÈNES**

**+ DE GRAISSES, ZÉRO SUCRE**

**POCHE**

L E D U C . S



# SOMMAIRE

Introduction	7
<b>PREMIÈRE PARTIE</b>	
<b>Tout savoir sur l'alimentation cétogène et hypotoxique</b>	<b>9</b>
Les principes de base de l'alimentation cétogène et hypotoxique	9
La cétose, mode d'emploi	25
L'adoption d'une alimentation cétogène et hypotoxique en pratique	33
<b>SECONDE PARTIE</b>	
<b>100 recettes magiques cétogènes et hypotoxiques</b>	<b>67</b>
Entrées	69
Soupes	87
Salades	95
Légumes cuits	107
Viandes, poissons et œufs	125
Plats complets végétaliens	135
Desserts	139
Petits déjeuners et barres sportives	155
Boissons	165
Crackers, pains et pancakes	179
Table des matières	185





# INTRODUCTION

**P**lus de bonnes graisses et (beaucoup) moins de sucre sous toutes ses formes : l'alimentation cétogène ouvre une voie pour manger plus sainement. Et pour combattre de nombreuses maladies dites « de civilisation » liées à notre mode d'alimentation moderne : obésité, diabète, maladies de Parkinson ou d'Alzheimer, épilepsie, autisme, pathologies inflammatoires, maladies auto-immunes, cancer...

Mais attention, pas question pour autant de se gaver de viandes, de charcuteries, de fromage, de beurre ou encore de légumes bourrés de pesticides. **L'alimentation cétogène doit impérativement être hypotoxique (sans produits laitiers, sans gluten, sans excès de protéines animales, majoritairement bio) pour être bénéfique pour la santé.**

L'adoption d'une alimentation cétogène et hypotoxique nécessitera souvent un bouleversement complet de vos habitudes alimentaires, et une remise en question profonde des idées reçues sur la nutrition (elles sont nombreuses !). Mais cela en vaut la peine. Au fil du temps, ces nouvelles habitudes alimentaires deviendront pour vous une évidence.

Vous constaterez grâce à nos recettes qu'en plus d'être saine, cette alimentation est aussi très gourmande, riche en saveurs authentiques et en produits de qualité, bien loin de ce que nous propose l'industrie agroalimentaire à longueur de rayons... Prêts à retrouver le vrai goût des aliments et à prendre soin de vous tout en vous régaland ?

## *Première partie*

# TOUT SAVOIR SUR L'ALIMENTATION CÉTOGÈNE ET HYPOTOXIQUE

## **LES PRINCIPES DE BASE DE L'ALIMENTATION CÉTOGÈNE ET HYPOTOXIQUE**

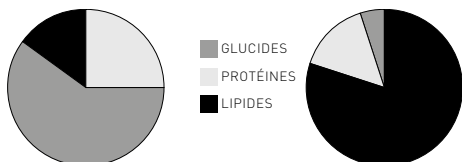
### **QU'EST-CE QUE L'ALIMENTATION CÉTOGÈNE ?**

L'alimentation cétogène est un mode d'alimentation basé sur la réduction drastique des glucides (sucres, féculents et céréales) et dont l'apport calorique provient essentiellement des lipides (graisses). Ceux-ci représentent en effet 70 à 80 % des apports énergétiques totaux. Les protéines arrivent en deuxième position avec 15 à 20 % des apports, et les glucides en troisième position avec 5 à 10 % des apports énergétiques totaux. Ce qui va totalement à l'encontre de la répartition habituellement conseillée, dans

laquelle les glucides représentent la moitié ou plus des apports calorifiques.

RÉPARTITION DES APPORTS CALORIQUES DANS UNE ALIMENTATION CLASSIQUE

RÉPARTITION DES APPORTS CALORIQUES DANS UNE ALIMENTATION CÉTOGÈNE



En résumé, c'est **une alimentation** :

- **riche en lipides (de bons acides gras),**
- **équilibrée en protéines (dont des protéines végétales),**
- **(très) pauvre en glucides,**
- ... et qui apportera **vitamines, minéraux et phytonutriments** dont votre corps a besoin pour les nombreuses réactions notamment enzymatiques.

Pour bien comprendre, il est nécessaire de rappeler ce que regroupent ces trois familles.

- **Les lipides** sont les matières grasses au sens large. Ils peuvent être d'origine animale (viande, produits laitiers...) ou végétale (graines, noix, huiles...). Ils constituent la structure de la membrane de toutes les cellules, sont les vecteurs des vitamines A, E, D et K, participent à la formation de certaines hormones et assurent le transport de certaines protéines et hormones dans le sang. Ils ont également un rôle important dans la gestion des phénomènes inflammatoires et allergiques, la transmission des signaux et l'expression des gènes. Ils participent au rendement énergétique

(fabrication d'ATP = énergie) dans la mitochondrie (nos centrales énergétiques) par oxydation. Ils sont composés d'enchaînements d'éléments plus petits que l'on appelle acides gras. Certains de ces acides gras sont dits « essentiels » car l'organisme ne peut pas les fabriquer de lui-même.

- **Les protéines** existent dans toute matière vivante et peuvent être apportées par les produits animaux (viande, poisson, œuf, produits laitiers...) ou les végétaux (légumineuses, céréales ou pseudo-céréales, oléagineux, algues, plantes...). Ce sont les briques de l'organisme : elles constituent les os, les cartilages, les muscles, la peau, les cheveux... Elles sont indispensables pour la fabrication des enzymes, des hormones, des anticorps, des neurotransmetteurs, et des transporteurs et récepteurs... Elles sont composées d'enchaînements d'éléments plus petits que l'on appelle acides aminés. Certains de ces acides aminés sont dits « essentiels » car l'organisme ne peut pas les fabriquer de lui-même.
- **Les glucides** regroupent tous les « sucres » au sens large : sucre ajouté dans le café ou utilisé dans la préparation des gâteaux, mais aussi sucre des fruits (fructose), sucre des céréales (riz, pâtes, pain...), des légumineuses, des produits laitiers (lactose, galactose). Certains sucres seront assimilés beaucoup plus rapidement par l'organisme : cette vitesse d'assimilation est mesurée au moyen de l'index glycémique (IG).

**L'index glycémique (IG)** permet de mesurer l'impact de la consommation d'un aliment glucidique sur l'élévation de la glycémie, c'est-à-dire sur l'augmentation du taux de sucre sanguin. Deux aliments contenant la même quantité de

glucides peuvent ainsi avoir des effets totalement différents sur la glycémie. Plus l'IG est élevé, plus il fait monter le taux de sucre dans le sang. La valeur 0 correspond à celle de l'eau, la valeur 100 correspond à celle du glucose (le sucre pur). Sur cette échelle, on distingue classiquement les aliments à IG bas (moins de 55), à IG moyen (entre 56 et 69) et à IG élevé (plus de 70).

Il existe aussi un autre index : *l'index insulinique (II)*. Il mesure la sécrétion d'insuline suite à l'ingestion d'un aliment. L'index insulinique de référence est celui du pain blanc (100). Celui des sucreries est par exemple de 160. Pour de très nombreux aliments, IG et II sont corrélés. Cependant, certains aliments peuvent avoir un IG faible mais un II élevé. C'est le cas des produits laitiers qui contiennent du lactosérum (yaourts nature, fromage...). Par exemple, un yaourt nature a un IG de 62 et un II de 115 (plus que le pain blanc et équivalent à une barre chocolatée). C'est donc la notion la plus importante à prendre en compte !

### « Essentiels » ou non ?

- Certains acides aminés et certains acides gras sont dits « essentiels » car le corps ne sait pas les synthétiser. Il est donc impossible de s'en passer.
- Concernant les glucides, nous en avons en fait besoin de très peu pour que notre corps fonctionne de manière efficiente. En faisant la part belle aux légumes aux principaux repas, on en consomme suffisamment, tout en apportant des phytonutriments indispensables à la protection cellulaire.

En pratique, l'alimentation cétogène est basée sur les aliments suivants :

- **Matières grasses**, et en priorité les « bonnes » huiles (nous reviendrons sur ce que cela veut dire p. 33), comme :
  - les huiles de cameline ou de sacha inchi riches en oméga-3 indispensables à notre santé,
  - les huiles de coco ou de palme rouge, riches en TCM (triglycérides à chaîne moyenne, voir aussi p. 33),
  - les huiles d'olive, de noisette, d'avocat, riches en oméga-9 et en antioxydants,
  - et dans une moindre mesure les graisses animales de bonne qualité (graisses d'oie et de canard issues de l'agriculture biologique).
- **Fruits oléagineux et graines** : avocats, graines de chia et lin moulues (riches en oméga-3), amandes, noisettes, noix, graines de chanvre...
- **Beaucoup de légumes** pauvres en glucides : courgettes, aubergines, brocolis, choux-fleurs, radis, concombres, poireaux, endives...
- **Volailles** issues d'animaux élevés en plein air selon les règles de l'agriculture biologique
- **Petits poissons gras** : anchois, sardines... Notez que la concentration en métaux lourds est trop importante dans les autres poissons (voir aussi p. 42)
- **Œufs bio label Bleu-Blanc-Cœur**, riches en oméga-3
- **Tofu classique ou lactofermenté** (riche en bonnes bactéries)
- **Algues** : tartare d'algues, paillettes de spiruline...
- **Quelques fruits** : avocats, olives, noix de coco, fruits rouges (baies comme les mûres), rhubarbe...

- *Herbes, épices, vinaigres* : cannelle, vanille, gingembre, curcuma, coriandre, persil, basilic, clou de girofle...
- *Quelques super-aliments* : cacao cru, spiruline, klamath, maca, acérola, açai, poudre de protéines végétales bio...

## QU'EST-CE QUE L'ALIMENTATION HYPOTOXIQUE ?

L'alimentation cétogène et l'alimentation hypotoxique sont **indissociables**. En effet, trop souvent, on résume l'alimentation cétogène à une grande consommation de viandes grasses et de produits laitiers gras (beurre, fromages, crème...). Or ces deux familles d'aliments constituent **une source majeure de toxiques** et sont **pro-inflammatoires** : graisses riches en acide arachidonique, en graisses trans (viande grillée pro-oxydante), en caséine (du fromage par exemple dont on connaît aujourd'hui l'agressivité sur la muqueuse intestinale...), en leucine (pro-inflammatoire), en antibiotiques... Impossible donc que cela soit bénéfique pour la santé, bien au contraire !

Il est donc important d'adopter une alimentation cétogène qui soit à la base hypotoxique. Cette notion est indispensable pour notre bonne santé. Oui aux matières grasses, mais pas à n'importe lesquelles !

Les trois grands principes de l'alimentation cétogène et hypotoxique sont les suivants :

### **1. Des protéines bien choisies, et consommées sans excès**

- Tous les toxiques (polluants, métaux lourds, résidus d'antibiotiques, pesticides, perturbateurs endocriniens...) se fixent dans les graisses animales. Voilà pourquoi il est essentiel d'opter pour **une viande de qualité**, issue d'animaux qui ont grandi dans des



élevages bio et ont été nourris à l'herbe (et non avec des céréales riches en oméga-6 pro-inflammatoires). On peut d'ailleurs opter pour une alimentation végétarienne ou végétalienne en suivant les principes de l'alimentation cétogène hypotoxique (voir des recettes p. 55).

- Même de bonne qualité, les viandes animales sont acidifiantes : elles contribuent à acidifier l'organisme si elles sont consommées en excès et sans être accompagnées d'une portion importante de légumes verts. Elles sont également pourvoyeuses de composants pro-inflammatoires : acide arachidonique, leucine, fer pro-oxydant... Par ailleurs, quand elles sont cuites à très forte température (gril, barbecue), elles produisent des substances cancérigènes, ainsi que des « produits de glycation », qui accélèrent le vieillissement, l'oxydation tissulaire. Pour toutes ces raisons, il faut **consommer de la viande avec modération, voire s'en passer** si on équilibre bien ses repas en protéines végétales, ce qui peut se faire simplement.
- C'est aussi parce que les graisses animales fixent les métaux lourds qu'il est important de **privilégier les petits poissons gras** (anchois, sardines...) aux gros (thon, saumon...), qui parce qu'ils ont mangé les petits, se retrouvent davantage concentrés en métaux lourds... Le mercure est aujourd'hui une problématique de santé importante : c'est un puissant neurotoxique.

## ***2. Pas de produits laitiers ni de gluten***

- Fromages, beurre, crème ou encore yaourts sont exclus de l'alimentation cétogène et hypotoxique. Ils

contiennent en effet **du lactose et du galactose** qui, en excès, s'accumulent dans les tissus, en particulier au niveau du cristallin (opacification du cristallin et risque de cataracte) et de la gaine des nerfs (risque de neuropathie).

Autre toxique majeur contenu dans les produits laitiers, et qui est encore plus préjudiciable pour notre santé : **la caséine, qui perturbe le système nerveux central** en produisant des substances opioïdes, et contribue à la porosité de la muqueuse intestinale. À la clé : réactions impulsives, problèmes de concentration, sautes d'humeur, fatigue chronique, intestin irritable, intolérance alimentaire, problèmes de peau, problèmes ORL, migraines... Sans oublier une baisse et un dérèglement des défenses immunitaires.

- Par ailleurs, les produits laitiers sont pro-inflammatoires. Ils contiennent **des hormones et des facteurs de croissance**, soupçonnés d'être à l'origine de certains cancers, certaines pathologies auto-immunes (notamment le diabète de type I et la thyroïdie d'Hashimoto mais ce ne sont pas les seules !), inflammatoires, neurodégénératives...
- Concernant **le gluten**, il est important de souligner que l'alimentation cétoène est naturellement sans gluten, car elle exclut les céréales et pseudo-céréales, et les produits industriels (qui en contiennent souvent sous forme d'additifs). Rappelons en effet que le gluten, comme la caséine, agit sur les récepteurs du cerveau imitant les effets de drogues opiacées entraînant une instabilité d'humeur et des addictions aux produits en contenant. Le gluten fait d'ailleurs partie d'une grande famille appelée

« les prolamines » qui agressent constamment notre muqueuse intestinale. On sait aujourd'hui l'importance de garder notre muqueuse intègre, celle-ci jouant un rôle crucial dans le développement de nombreuses pathologies.

### ***3. Une alimentation majoritairement bio***

- On l'a vu un peu plus haut : la viande a tout intérêt à être choisie bio. Mais ce n'est pas la seule. Pour des raisons évidentes de santé, il est toujours préférable de **choisir des végétaux qui ont poussé sur une terre vivante, riche en micro-organismes et sans adjonction de produits chimiques**. Apporter des substances chimiques et toxiques à notre corps aura à moyen et long terme, suivant l'état de notre système de détoxification interne, des conséquences plus ou moins graves sur notre santé, notre fertilité et des impacts sur les générations futures.
- De plus, un légume biologique sera nutritionnellement beaucoup **plus riche en vitamines et minéraux** et surtout il contiendra de nombreux **phytonutriments**, de puissants anti-cancer. Faites les bons choix pour votre santé et notre planète !

## **LES BIENFAITS DE L'ALIMENTATION CÉTOGÈNE ET HYPOTOXIQUE**

### **Cétose, corps cétoniques : qu'est-ce que c'est ?**

Orienter son alimentation vers les graisses, tout en intégrant un peu de protéines et très peu de sucre ne suffit pas à profiter des multiples bienfaits de l'alimentation cétogène

(que nous détaillerons p. 17). En effet, la particularité de ce mode d'alimentation – et son objectif – est de **faire passer l'organisme dans un autre mode de fonctionnement ou métabolisme**. En clair, il ne tire plus son énergie du sucre (via la glycolyse et la respiration mitochondriale) mais de la fabrication de corps cétoniques : c'est ce que l'on appelle la cétose.

- Dans la glycolyse***, le glucose obtenu de la digestion des aliments riches en glucides que nous consommons est transformé en substrat intermédiaire, le pyruvate. Par la respiration mitochondriale (dans les mitochondries), il sera à son tour transformé en énergie : l'ATP. Soulignons que le taux de sucre dans le sang est régulé par une hormone produite par le pancréas : l'insuline. Elle joue en quelque sorte le rôle de la clé qui va permettre d'activer les récepteurs à insuline présents à la surface de la membrane des cellules : l'insuline permet au glucose d'entrer dans la cellule, où il sera transformé en pyruvate puis en énergie (ou ATP) dans nos mitochondries (petites centrales énergétiques). Le sucre non utilisé est stocké dans le foie et les muscles sous forme de glycogène et quand les réserves sont pleines, dans le tissu adipeux sous forme de triglycérides.

**En cas de consommation excessive de glucides, le pancréas produit toujours plus d'insuline et se fatigue**, les récepteurs à insuline sur les cellules sont saturés et assurent mal leur travail. Résultat : le glucose parvient de plus en plus difficilement à entrer dans la cellule et à servir d'énergie. Le sucre ne devant pas s'accumuler dans le sang (entraînant alors une hyperglycémie), il est stocké par le foie sous forme de triglycérides. On se

retrouve dans un mécanisme d'insulinorésistance qui favorise de nombreuses maladies : surpoids, diabète, maladies inflammatoires et cardio-vasculaires, infections, cancer...

- ***Dans la cétose***, l'organisme met en place **une autre façon de produire de l'énergie** : les lipides apportés par les aliments ou déjà stockés sont utilisés par le foie comme principale source d'énergie. Pour cela, il les transforme en corps cétoniques : acétoacétate,  $\beta$ HB (bêta-hydroxybutyrate) et acétone très volatil. L'acétoacétate et le  $\beta$ HB forment un carburant idéal pour toutes les cellules de l'organisme, et tout particulièrement le cerveau, les muscles mais aussi le cœur et les reins car ils sont rapidement et facilement utilisables sous forme d'énergie. De plus, le  $\beta$ HB a des effets similaires à l'acide butyrique (butyrate), essentiel à l'intégrité de notre muqueuse intestinale (le carburant des colonocytes, cellules du côlon) et agit comme un puissant anti-inflammatoire. Notez que le corps passe aussi en cétogenèse lors de plusieurs jours de jeûne hydrique.

### **Le sucre est notre ennemi, pas les graisses !**

Nous consommons aujourd'hui beaucoup trop de glucides. En trente ans, la consommation de sucre des Français a triplé, pour atteindre 50 kg par an et par personne (5 kg de sucre ajouté, et 54 kg de sucre caché). Le premier responsable de cette surconsommation : la part croissante des produits industriels dans notre alimentation (céréales du petit déjeuner, repas constitués essentiellement de pâtes, pizzas, quiches, sans compter les biscuits, friandises et desserts...).

Or cette surconsommation de glucides, on le sait aujourd'hui, est l'une des causes majeures des maladies dites « de civilisation » : obésité, diabète, cancer, maladies auto-immunes, inflammatoires, cardio-vasculaires... En clair, nous nous porterions tous mieux si nous consommions moins de glucides !

Mais pourquoi les autorités de santé continuent-elles à nous conseiller de manger autant de glucides, et nous recommandent, pour la plupart d'entre elles, de consommer des céréales à chaque repas ? Tout simplement parce que les industries du sucre et des céréales sont très puissantes ! Dans les années 1950, elles ont même réussi à influencer certaines études importantes. Elles ont détourné l'attention vers soi-disant un autre ennemi : les matières grasses. Résultat : ce sont les graisses – et non les sucres – qui ont été accusées de tous les maux dont ils étaient en réalité responsables. C'est sur cet énorme mensonge que se sont fondées les recommandations nutritionnelles actuelles. Résultat : la plupart des consommateurs pensent aujourd'hui que pour manger sainement, et pour ne pas grossir, il faut réduire sa consommation de matières grasses. Or c'est complètement faux ! Depuis qu'aux États-Unis, les autorités de santé recommandent de manger moins de graisses, mais des céréales à tous les repas, le taux d'obésité ne cesse d'augmenter !

Heureusement, les choses commencent peu à peu à changer... Ainsi, en 2013, la Suède a été le premier pays à conseiller un régime pauvre en glucides (*low carb*) pour agir contre l'obésité croissante. Et de plus en plus de scientifiques se penchent sur les bienfaits de ce type d'alimentation pour soigner diverses maladies.

## **Alimentation cétogène et santé : quels bénéfices ?**

Épilepsie, diabète, obésité, cancer, maladies inflammatoires, pathologies auto-immunes... l'alimentation est une piste prometteuse pour prévenir et traiter de nombreuses maladies. Voilà les principales :

### *Les bénéfices de l'alimentation cétogène sur le cerveau*

Aujourd'hui, l'alimentation cétogène est relativement bien connue dans certains hôpitaux. Elle est utilisée (dans sa version très stricte) comme **une méthode de traitement de l'épilepsie**, en particulier chez les enfants épileptiques résistants aux traitements classiques, soit environ 30 % des cas ! Cette utilisation à des fins médicales remonte au tout début du xx<sup>e</sup> siècle : un médecin américain, le D<sup>r</sup> Russel Wilder découvre que les corps cétoniques produits par le foie lors de la cétose, favorisent la synthèse du GABA, neurotransmetteur qui a un effet protecteur sur le cerveau. Il permet de limiter les convulsions associées à la maladie et de réduire drastiquement l'excitabilité neuronale. Les glucides ne semblent donc pas le carburant préféré de nos neurones ! On sait aujourd'hui que cette alimentation est également efficace sur les adultes épileptiques, et qu'elle permettrait de réduire les fréquences des crises chez près d'un patient sur trois.

L'alimentation cétogène est une **voie pleine d'espoir contre la maladie d'Alzheimer**, surnommée « diabète du cerveau ». Dans cette maladie, le cerveau ne parvient plus à utiliser correctement le glucose comme source d'énergie. Les cétones constituent alors une solution alternative idéale car rapidement disponible. Il faut également savoir que la plupart des affections cérébrales sont dues à une alimentation trop riche en glucides et déficiente en bonnes

graisses. Comme l'explique très bien le D<sup>r</sup> Perlmutter, un neurologue américain, dans *Ces glucides qui menacent notre cerveau*, les glucides, le gluten et la caséine, déclenchent des réactions inflammatoires au niveau cérébral. D'où les bénéfices d'une alimentation cétogène hypotoxique face à une maladie de Parkinson ou des troubles autistiques. De plus, les molécules de sucre se lient aux protéines du cerveau (c'est ce que l'on appelle la glycation), ce qui provoque un rétrécissement des tissus cérébraux. Il existe heureusement une autre source d'énergie disponible et beaucoup plus saine : les cétones (dont le fameux bêta-hydroxybutyrate).

### ***Les bénéfices de l'alimentation cétogène sur la régulation de la glycémie***

On l'a vu p. 18 : la surconsommation de glucides (sucres, céréales et amidon) fait que les récepteurs à insuline de nos membranes cellulaires sont « débordés » par cet afflux de glucose, et deviennent de moins en moins efficaces. De plus, nos mitochondries ne sont pas faites pour gérer autant de glucides. Résultat : le glucose ne peut plus pénétrer correctement dans la cellule, et le taux de sucre sanguin est en permanence au-dessus des normes. Le pancréas s'épuise à produire toujours plus d'insuline pour tenter de le faire pénétrer, mais sans effet. C'est ce que l'on appelle l'insulinorésistance, qui fait le lit du **diabète de type 2** mais aussi du **syndrome métabolique** ou encore de l'**obésité** (car la surproduction d'insuline favorise le stockage dans le tissu adipeux). En réduisant de façon drastique les apports en sucre et en misant sur les oméga-3, les récepteurs à insuline sont moins sollicités, subissent moins de processus inflammatoires et regagnent en efficacité. Le taux de sucre sanguin est mieux régulé ainsi la production d'insuline



réduite et mieux contrôlée. L'alimentation cétoène peut donc être utilisée à la fois en prévention mais aussi pour les personnes malades.

### ***Les bénéfices de l'alimentation cétoène sur le cancer***

On reconnaît aujourd'hui l'implication du métabolisme des sucres dans la genèse des cancers. Cette approche a été documentée scientifiquement par le D<sup>r</sup> Otto Warburg, prix Nobel de médecine en 1931, sous le nom d'effet Warburg (la glycolyse aérobie). Ce sont ces travaux qui ont été étudiés, repris et développés par le D<sup>r</sup> Laurent Schwartz, cancérologue, et qui sont présentés dans son livre *Cancer : un traitement simple et non toxique*, paru aux éditions Thierry Souccar.

Le cancer est lié à un dysfonctionnement des mitochondries, les petites centrales énergétiques présentes au sein de chaque cellule, et qui brûlent le glucose apporté par notre alimentation pour produire de l'énergie. Lors d'un cancer, le processus de glycolyse se fait mal car les mitochondries ne fonctionnent plus correctement : le glucose fermente dans la cellule, qui s'engorge et grossit, ce qui favorise la croissance de la tumeur, alimentée encore et toujours par le sucre. De plus, la mitochondrie ne donne plus le signal d'apoptose à la cellule (mort cellulaire) qui va continuer sans cesse à se diviser.

Pour empêcher ce phénomène, la diminution drastique de l'apport en glucides, l'apport de bons acides gras et la restriction calorique permettent à l'organisme de passer en cétose. En support des traitements en cancérologie, l'alimentation cétoène permettrait de fournir de l'énergie aux cellules saines, tout en privant les cellules cancéreuses de leur mécanisme de fermentation des sucres, ce qui

freinerait drastiquement voire stopperait le développement de la tumeur. De plus, l'alimentation cétogène inhiberait la voie de signalisation mTOR, chef d'orchestre de l'inflammation.

### ***Les bénéfices de l'alimentation cétogène sur l'inflammation***

De très nombreuses affections chroniques sont liées à une inflammation : **arthrose, asthme, rhumatismes, maladies auto-immunes...** Or l'alimentation cétogène et hypotoxique a de nombreuses actions anti-inflammatoires : inhibition de la voie de signalisation mTOR, importance du  $\beta$ HB, régime riche en acides gras oméga-3, alimentation sans caséine ni gluten pour stopper les sources d'inflammation du tube digestif... En effet, une étude menée par des chercheurs de la Yale School of Medicine\* a montré que l'un des corps cétoniques produits lors de la cétose, le  $\beta$ HB permet d'inhiber un facteur inflammatoire spécifique, l'inflammasome NLRP3.

L'adoption d'une alimentation cétogène permet de consommer davantage de molécules aux effets anti-inflammatoires reconnus (comme les oméga-3 présents dans certaines huiles et graines, ainsi que dans les petits poissons gras), tout en excluant des pro-inflammatoires majeurs comme le gluten et les produits laitiers, et de limiter voire supprimer les protéines animales dans le cadre d'une alimentation cétogène et hypotoxique.

~~~~~  
\* Youm Y. H. et al., « The ketone metabolite B-hydroxybutyrate blocks NLRP3 inflammasome-mediated inflammatory disease », Nature Medicine, 2015.



## TARTARE D'ALGUES FRAÎCHES

*Riche en minéraux et acides aminés,  
bon pour la flore intestinale, alcalinisant*

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MINUTES

ATTENTE : QUELQUES HEURES OU UNE NUIT

**Ingrédients :** 250 g de laitue de mer fraîche bio, 1 gousse d'ail, 2 petites échalotes, 15 olives noires lactofermentées, 6 câpres, 2 c. à s. d'huile de cameline ou de sacha inchi, 2 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à s. de vinaigre d'umeboshi

- Faites tremper la laitue de mer dans un grand bol d'eau de source pendant 2 minutes. Égouttez-la en la pressant entre les mains afin d'ôter le maximum d'eau et de sel. Renouvelez l'opération : faites tremper la laitue de mer dans une nouvelle eau de source pendant 2 minutes puis pressez-la.
- Étalez les algues sur une planche et détaillez-les en fines lamelles.
- Pelez et hachez l'ail et les échalotes. Hachez finement les olives noires et les câpres.
- Dans un saladier, mélangez les algues, l'ail, les échalotes, les olives et les câpres. Versez les huiles et le vinaigre. Laissez macérer quelques heures ou toute une nuit.



### L'ASTUCE EN +

Délicieux sur des lamelles d'avocat !



## SOUPE AU NATTO ET AU MISO

*Bonne pour la flore intestinale,  
riche en fibres et en phytonutriments*

POUR 2 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 20 MINUTES

ATTENTE : 5 MINUTES

**Ingédients :** 3 petits poireaux, ¼ de chou vert, 1 c. à s. de miso de riz non pasteurisé, 1 c. à s. de natto

- Rincez et émincez finement les poireaux et le chou vert.
- Faites-les cuire 20 minutes dans 500 ml d'eau bouillante.
- Laissez tiédir le bouillon 5 minutes (il ne doit pas être bouillant) puis ajoutez le miso et le natto, en mélangeant à l'aide d'une fourchette.



### LES ASTUCES EN +

Ne salez pas la soupe, car le miso est déjà salé.

Vous pouvez remplacer le natto, parfois difficile à trouver, par quelques cubes de tofu nature lactofermenté.



## OMELETTE AUX POIREAUX

*Riche en acides aminés, minéraux et antioxydants*

POUR 1 PERSONNE

PRÉPARATION : 5 MINUTES

CUISSON : 25 MINUTES

**Ingrédients :** 1 ou 2 poireaux fins, 2 œufs, 1 c. à s. d'huile de coco, 1 c. à c. d'un mélange d'épices indiennes ayurvédiques (voir la recette p. 109), une poignée de graines germées de poireaux

- Rincez et émincez finement les blancs de poireaux. Faites-les cuire 15 à 20 minutes à la vapeur. Ils doivent être bien tendres.
- Cassez les œufs dans un bol, mélangez-les à la fourchette.
- Dans une poêle à feu doux, versez l'huile de coco et les œufs battus. Faites-les cuire quelques minutes afin de garder l'omelette baveuse. Ajoutez les poireaux et les épices indiennes.
- Servez parsemé de graines germées de poireaux.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Mes petites recettes magiques cétogènes**  
Olivia Charlet & 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