

Virginie Meunier

@ceto_vie

Mes recettes ceto

POUR TOUTE LA FAMILLE

*+ de gras
et zéro sucre*



52 RECETTES
TESTÉES ET APPROUVÉES
EN FAMILLE PAR LA STAR DU
CÉTOGÈNE JOYEUX !

LEDUC 

Pour perdre du poids et soulager au mieux une maladie auto-immune, je me suis mise à l'alimentation cétogène. Vu les résultats fantastiques sur ma silhouette et sur ma santé, je l'ai définitivement adoptée pour moi, mais aussi pour ma famille! Avec gourmandise et bonne humeur, je vous dévoile tous mes secrets pour découvrir les bienfaits de l'alimentation cétogène, riche en bon gras et pauvre en glucides. Mon crédo? Le cété joyeux en famille! Dans ce livre :

- Mon témoignage sur le passage à l'alimentation cétogène.
- **Tous mes conseils pour se mettre à l'alimentation cétogène en famille :** les principes de base et son fonctionnement, les points de vigilance, comment s'organiser pour faire des repas adaptés à toute la famille, quels sont les ingrédients indispensables à avoir à la maison...
- **Mes 52 recettes stars, simples et familiales :** Pizza cété, Quiche au maroilles, Tomates farcies, Granola, Cookies, Clafoutis, Fondant au chocolat...
- **Mes astuces pour cuisiner « cété » :** comment repérer le sucre sur les étiquettes, quels produits de substitution utiliser pour remplacer les glucides...
- Inclus : **30 idées de menus !**

Partagez de délicieuses recettes saines et gourmandes en famille !

VIRGINIE MEUNIER, alias Cété Vie sur les réseaux, est la maman de trois garçons. Elle a débarqué sur la planète Instagram deux mois après avoir commencé l'alimentation cétogène et elle a également lancé « Le Blog De Cété Vie ». Elle y met ses recettes, raconte des moments de sa vie et de son parcours de maman en cété, avec humour et bonne humeur.

19,90 euros
Prix TTC France



editionsleduc.com

LEDUC 



Rayon : Santé,
diététique



Virginie Meunier
@ceto_vie

Mes recettes ceto
POUR TOUTE LA FAMILLE

LEDUC ↗

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison. Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Edition : Nathalie Mayevski

Relecture : Audrey Peuportier

Maquette et design de couverture : Caroline Gioux

Photographies intérieures et de couverture : Betül Balkan

Stylisme culinaire : Virginie Martin

© 2022 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris - France

ISBN : 979-10-285-2562-0

SOMMAIRE

<i>Présentation</i>	4
QUI JE SUIS ET D'OÙ JE VIENS	5
MON PARCOURS	12
<i>Partie I - C'est quoi l'alimentation cétogène ?</i>	24
LE SUCRE, POURQUOI ON L'ADORE ET FAUT-IL S'EN MÉFIER ?	26
QUELLES CONSÉQUENCES SUR NOTRE SANTÉ ?	30
LE CÉTOGÈNE, UNE AUTRE VISION DE L'ALIMENTATION	35
COMMENT ÇA MARCHE ? QUE SE PASSE-T-IL DANS LE CORPS ?	40
LES POINTS DE VIGILANCE	45
<i>Partie II - Mise en pratique dans ma vie de tous les jours</i>	48
COMMENT J'AI EMBARQUÉ TOUTE MA FAMILLE...	49
COMMENT ON S'ORGANISE AU QUOTIDIEN ?	55
LES INDISPENSABLES DANS LES PLACARDS, LE RÉFRIGÉRATEUR...	58
GARDER UNE VIE SOCIALE, C'EST POSSIBLE ?	62
QUE FAIRE EN CAS D'ÉCARTS ?	65
LES BONNES HABITUDES, LES BONS RÉFLEXES	66
<i>Partie III - Avant de passer à la gourmandise</i>	70
LES ÉDULCORANTS, C'EST QUOI ?	72
ET LES FARINES ?	76
PETIT MOT SUR LES RECETTES	80
<i>Côté salé</i>	81
<i>Côté sucré</i>	129
<i>Mes Invitées</i>	177
<i>Annexes</i>	196
<i>Remerciements</i>	206

Présentation



QUI JE SUIS ET D'OÙ JE VIENS

Je n'aurais jamais pensé me retrouver, un jour, devant mon ordinateur, à écrire : « Hello ! Moi, c'est Virginie, 41 ans, maman de trois enfants, j'ai perdu 50 kilos et j'ai changé ma vie en mangeant du gras. » Et pourtant, me voilà à vous raconter mon histoire.

Je ne suis pas connue, je ne suis pas un grand chef, je ne suis pas non plus une professionnelle des régimes ni une influenceuse, je ne cherche pas à convaincre. Je suis juste une femme normale, de la vraie vie, comme vous. La plupart du temps la tête dans le guidon, dans le tourbillon d'un quotidien de maman active. Je vais partager avec vous, simplement et sans chichi aucun, mon expérience et vous expliquer comment l'alimentation cétogène a changé ma vie et ce, bien au-delà des kilos perdus !

N'allons pas nous mentir, lorsque j'ai commencé ledit « régime cétogène », c'était dans l'optique de perdre quelques kilos. OK, soyons tout à fait honnêtes : j'espérais perdre beaucoup de kilos !

À l'époque, je n'y croyais pas franchement moi-même et j'étais sûre de lâcher, comme d'habitude, au bout de quelques semaines.

Il faut dire que j'ai coché toutes les cases des régimes possibles, des plus célèbres aux plus douteux, en passant par la case « professionnel

de santé ». Cette expérience fut ma dernière tentative en date, hélas ! J'étais tombée sur celui qui vous juge coupable de ne pas maigrir, pire de manger dans son dos, alors que tu te laisses littéralement mourir de faim... Bref, rien n'y a fait.

J'étais obèse et c'était de ma faute. Tout me rappelait au quotidien que si j'étais comme ça, c'est parce que je le voulais bien, que je ne faisais pas d'efforts, que je ne le voulais pas vraiment. La société fonctionne ainsi : on pointe du doigt facilement, on met dans des cases, on déduit la vie des gens en fonction de leur physique sans chercher à savoir pourquoi ils en sont là, d'où ils viennent et quelle est leur histoire.

Dans les revues féminines, tout est fait pour faire des femmes qui font un 44 des femmes hors normes. Imaginez une taille 52 ! Alors oui, de temps en temps, passe une pub avec des corps « normaux », tout le monde crie au *body positive* et que « c'est super chouette de s'assumer », que les marques assument elles aussi, mais dans les faits ? On en revient toujours au même point : le jugement.

Il y a d'ailleurs quelque chose qui me gêne dans cette notion de « s'assumer ». N'avez-vous pas remarqué que souvent, quand on est en surpoids mais qu'on souhaite faire bonne figure (ou pour avoir la paix), on dit : « Je m'assume » ? On ne devrait pas **ASSUMER** qui nous sommes, mais bel et bien **ÊTRE** qui nous sommes. S'assumer se résumerait presque à s'excuser de qui nous sommes, nan mais OH ! Hors de question !

J'ai mis du temps à comprendre cela. Aujourd'hui je n'ai plus honte de mes photos d'avant, non pas parce que j'ai perdu du poids, mais parce que celle que j'étais est toujours celle que je suis.

Je n'ai plus à dire que « j'assumais », mais clamer haut et fort qu'au contraire cette femme renfermée, complexée et triste à l'intérieur est celle qui m'a portée vers cette femme, qui vous écrit ces lignes aujourd'hui.

C'est le premier point important de ce livre : **SOYEZ ! VIVEZ !**

Mais pourquoi elle nous raconte tout ça ? En quelque sorte l'alimentation céto-gène n'est pas, comme je peux le lire régulièrement, restrictive, et je n'ai pas à m'excuser de ne pas manger comme les

recommandations me disent de le faire, car je **SUIS** et je **VIS** ! Et je m'éclate !

J'ai pourtant essayé, j'ai tout donné dans cette guerre contre les kilos, en suivant sagement les recommandations qui m'étaient faites, au péril de ma propre santé parfois.

Bouger plus ? Allez donc faire du sport à 131 kilos dans une salle bondée pour peu que vous trouviez des affaires de sport taille 52. Ce n'est pas une excuse, c'est un fait !

Déjà, ma pathologie – des douleurs inflammatoires et une fatigue chronique – ne m'autorisait pas vraiment une activité physique. Si je ne dormais pas tout le week-end, le peu d'énergie que j'avais était au service de mon quotidien de maman. Donc si je ne bougeais pas plus, c'était de ma faute et c'est pour cela que je ne maigrissais pas. Absurde, mais je l'ai entendu maintes et maintes fois !

Manger moins gras et moins sucré ? L'ironie est que je ne mangeais pas beaucoup. Et aujourd'hui, je me rends compte que je ne mangeais carrément pas assez (coucou le comptage de calories) et que je mangeais mal surtout. Du rapide d'abord, pour passer le moins de temps possible en cuisine. J'avais honte de manger dans la rue, et je n'avais aucun plaisir à cuisiner, car j'avais déjà ce rapport biaisé à la nourriture. À force de suivre ces régimes à outrance sans rien comprendre à mon corps et à son fonctionnement, j'ai récolté au passage des troubles du comportement alimentaire. Boulimie et hyperphagie. Me remplir. Comblé le vide en moi par la nourriture. Souvent le soir. Souvent seule. Souvent dans la honte. Dans ce cas, les produits avalés – vous vous en doutez – sont loin d'être des produits frais et bio.

Les produits allégés ensuite, aux fabuleuses promesses. Bourrés de sucres et d'additifs pour apporter un peu de saveur, car en enlevant le gras, on a enlevé le goût. Le même gras pointé du doigt et que j'ai fui moi-même comme la peste pendant toutes ces années au point de me sentir parfois coupable de manger des olives, car vraiment c'était trop gras ! Comment voulez-vous avoir du plaisir à manger

quand vous ingurgitez des légumes insipides et de la viande maigre sans sauce, ni assaisonnement ?

Ma vie c'était ça : zéro plaisir gustatif, zéro plaisir en cuisine. Manger pour faire vivre ce corps que je détestais, et le moins possible pour ne pas encore grossir. Cercle vicieux dont il est très difficile de sortir. N'hésitez pas à vous faire aider si tel est votre cas. N'hésitez pas à dire ce que vous avez au fond de vous et que j'ai gardé trop longtemps en moi, car c'était à la mode et bien vu de justement... s'assumer !

ATTENTION ! Je ne remets nullement en cause les professionnels de santé qui délivrent ces recommandations, ni ceux qui les appliquent dans leur suivi ou au quotidien.

Je n'ai aucune formation en nutrition. Je ne suis pas professionnelle de santé. Je ne suis que moi. J'ai découvert mon corps et son fonctionnement seule, et ce que je vous livre là sont mes réflexions personnelles tout au long de ces années. C'est important de vous expliquer mon cheminement et la force qu'il m'a fallu trouver pour couper et prendre, à travers champs, une route que j'ai finalement tracée moi-même, en faisant mes propres choix.

Je ne dis pas que l'alimentation cétogène est une solution à vos problèmes de poids, d'ailleurs il n'y a rien de scientifique sur le sujet dans ce livre. J'ai refusé d'en faire une énième méthode de perte de poids avec un énième régime à la mode, quand bien même j'ai perdu beaucoup de poids.

L'alimentation cétogène a surtout constitué, pour moi, une prise de conscience. Elle m'a révélé les pièges des produits ultra-transformés, que finalement le gras n'est pas l'ennemi que j'imaginai, que manger peut être naturel et que nous pouvions avoir et transmettre une autre éducation alimentaire au quotidien juste en mangeant **AVEC CONSCIENCE ET BON SENS**.

Aujourd'hui, après plus de trois ans de pratique, j'alterne entre l'alimentation cétogène dite « stricte » et l'alimentation dite « Low Carb », ce qui m'a permis de trouver un bel équilibre dans l'assiette, dans ma vie et surtout de ne plus avoir peur du bon gras !

En cela, je porte haut les couleurs de ce que je défends sans pour autant vouloir mettre la France entière à l'alimentation cétogène. Je considère cette dernière comme une porte grande ouverte à un débat sur la présence à outrance du sucre dans tous les produits (ou presque) de consommation que nous achetons avec bonne conscience à nos enfants et sur ses méfaits. En cela, finalement, le chemin emprunté compte bien plus que l'arrivée et fait partie intégrante de la révolution qu'a été l'arrivée du gras dans ma vie et celle de ma famille.

Justement, parlons-en du grand débarquement du gras dans ma vie !

Fin d'année 2018, le cétogène n'était pas encore « à la mode ». Je l'ai connu grâce à un collègue de presque 60 ans dont j'ai suivi l'incroyable épopée durant quelques mois. Il appliquait les principes de cette alimentation, sur les conseils de son médecin, en vue d'améliorer son diabète. Au passage, je l'ai vu se transformer en boule d'énergie, inverser son diabète, mais aussi perdre quelques kilos. Le voir manger ses petits plats du midi très goûteux, alors que j'étais abonnée à la salade sans sauce et au yaourt 0 % de matière grasse m'a amenée à me poser des questions. Comment était-il possible de vivre sans sucre, MAIS SURTOUT perdre des kilos avec du gras !?

Au-delà de ses paquets d'amandes, de son huile d'olive dans les salades, de son beurre demi-sel, il avait toujours un livre avec lui. Je le feuilletais de temps en temps, sans vraiment lire, je survolais les pages en me moquant allègrement de sa méthode farfelue : jamais on ne me ferait avaler tout ce gras, au risque que je me transforme moi-même en saucisson géant !

Jusqu'à ce jour...

Nous étions « de garde » un midi sur notre lieu de travail (je coupe court à tout fantasme, je ne suis pas infirmière, je travaillais dans une banque !), et mon collègue me lance le pari fou de tenir une semaine au moins, sans glucides ou presque ! Étant une femme de défis, piquée au vif, j'ai bien entendu accepté sans réfléchir deux secondes : le 2 janvier 2019, je m'engageais donc sur la base d'un pari, dans ce qui serait **LE PREMIER JOUR DU RESTE DE MA VIE !**

Lorsque j'ai commencé cette première semaine de l'année 2019, comprenez bien que je suis partie de rien. J'avais simplement photocopié la page des aliments autorisés et interdits, et c'était parti. J'avais lu que le but était d'inverser le carburant actuel « les glucides » par un nouveau carburant « les lipides » ! Fastoche, avec mes 131 kilos de l'époque j'étais donc une source intarissable d'énergie, non ?

À la fin de cette semaine de défi, je me sentais plutôt bien. Physiquement, je ne ressentais rien de particulier, peut-être juste la sensation d'être moins ballonnée. Mais sinon rien à signaler, rien de désagréable en tout cas. Par contre dans ma tête, comment vous dire... Ça fusait dans tous les sens ! Littéralement ! Je n'avais pas eu faim, je n'avais pas été frustrée. J'avais mangé trois fois par jour, j'avais mangé de la raclette, j'avais eu la main lourde sur l'huile d'olive et la crème dans mes légumes, et pourtant, contre toute attente, la balance pour la première fois depuis des années indiquait une perte significative de quelques kilos. Aujourd'hui, avec le recul, je sais que ce n'était en majorité que de la rétention d'eau, mais à l'époque j'étais gagnée par l'euphorie.

Je me suis rendue à l'évidence : il allait me falloir plus de connaissances et des bases solides pour faire ce bond en avant et cette fois définitivement ! C'est donc en toute logique que j'ai acheté ce qui aura été mon déclencheur d'abord et ma bible ensuite *Le Grand Livre de l'alimentation cétogène* de Nelly et Ulrich Génisson (le fameux livre de mon collègue). Croyez-moi, je me suis délectée de chaque page comme si c'était un grimoire magique. C'est une base incroyable et, avec sa nouvelle version, *Bonjour Keto*, parue en début d'année, si vous avez envie de creuser, d'aller plus loin après m'avoir lue, c'est par là qu'il faut commencer : des bases solides !

À l'époque, il faut bien comprendre qu'il n'y avait pas ou très peu d'informations sur cette façon de manger. Peu de monde en parlait sur les réseaux, on ne trouvait que quelques recettes et encore sur des comptes américains avec, de fait, des produits souvent introuvables en France, alors ce livre a été une aubaine et très vite il est devenu mon livre de chevet.

Je me suis fait alors plusieurs réflexions que j'ai notées sur un cahier dédié acheté pour l'occasion (j'aime avoir plein de petits cahiers pour tout ; même pour écrire ce livre, j'ai eu plein de petits carnets, mais je m'égare...).

Premièrement, je savais qu'il me fallait absolument maîtriser les bases, car j'avais décidé d'y aller au feeling. En effet, je ne me voyais pas tout calculer et tout peser à chaque repas. C'est ce que j'avais déjà fait pendant vingt ans de ma vie au régime, entraînant un mal-être et des troubles du comportement alimentaire provoqués par une alternance de phases de privation et de frustration, la culpabilité de ne pas arriver à « être normale » et un black-out total de mon métabolisme de base avec lequel j'ai joué avec le feu au péril de ma santé.

Deuxièmement, et j'y reviendrai plus longuement un peu plus tard, le principe de l'alimentation cétogène est de privilégier les bons gras à 70 % de son alimentation, en réduisant les glucides, ce qui provoque un changement de carburant interne. Là où le métabolisme de base va habituellement piocher dans les glucides pour fonctionner, on lui fait inverser cela et piocher dans les lipides. (Il va falloir lire tout le livre pour comprendre ce que je raconte !)

J'ai pris le parti de vous raconter l'alimentation cétogène le plus simplement possible sans rentrer dans des considérations scientifiques trop poussées. Souvent, cette alimentation fait peur justement de par ces termes de « cétose », « corps cétoniques » et j'en passe ; mon but ici n'est pas de faire de vous des prix Nobel de la nutrition, mais simplement de vous donner des pistes de curiosité et de réflexion pour vous permettre d'aller plus loin, de regarder au-delà du « simple » régime bikini qu'on nous vend un peu partout en profitant et surfant surtout sur la détresse des gens en surpoids.

Je vous avais dit que cela serait sans chichi (j'adore cette expression !).

MON PARCOURS

Après avoir compris ce qu'étaient les macronutriments et avoir fait ce choix de ne pas tout peser, j'ai décidé de me concentrer sur la cible à abattre désormais : les glucides !

En quelques mots, les glucides, c'est le sucre. Pas que le sucre ajouté, comme on l'entend, mais aussi le sucre présent naturellement dans les aliments, car OUI, il y en a partout. Rares sont les aliments qui n'en contiennent pas, donc quand vous lirez que le régime cétogène **BANNIT** totalement le sucre, ce n'est pas tout à fait exact ou alors c'est jouer sur la nuance et sur les mots. On se dit les choses sans langue de bois !

J'ai lu tellement de choses ici et là, que j'ai parfois pris peur ! En premier lieu, j'ai eu peur de la grippe cétogène. C'est bête à dire, mais cela a été ma première crainte. Faire n'importe quoi, n'importe comment et risquer de donner raison une fois de plus à mon entourage qui, forcément, a ironisé de suite sur cette idée farfelue de maigrir par le gras. Je savais que le moindre grain de sable pouvait me faire flancher, mais je sentais aussi cette fois-ci – sans pouvoir me l'expliquer – que je pouvais y arriver.

Alors la perspective d'être mal ne m'a pas mise en joie. J'ai donc décidé de rester pragmatique et j'ai calculé une de mes journées « glucidiques » d'avant pour arriver au constat effrayant que je pouvais ingurgiter jusqu'à 200 grammes de glucides, donc de sucres, par jour et peut-être même plus lors de mes phases de crise alimentaire ! **MÊME PAS PEUR**, on efface tout et on recommence ! Je me suis dit que si je tenais la barre des 50 grammes de glucides par jour, je serais déjà une sacrée championne ! (Toujours se fixer des objectifs atteignables pour savourer la victoire du grand champion. Ça booste et on soulève des montagnes, croyez-moi !)

Je ne vais pas vous mentir, la grippe cétogène peut arriver tout de même. Cela dépend des personnes, j'en connais autant qui l'ont

vécue que d'autres qui n'ont strictement rien eu, les deux catégories présentant de beaux résultats par la suite.

J'ai connu moi-même une phase de vingt-quatre à quarante-huit heures où vraiment je ne me suis pas sentie bien : j'étais fébrile, très faible, avec un mal de tête effrayant. Mon cerveau avait-il compris que je venais de rompre définitivement avec le sucre sans aucun espoir de réconciliation ? Ce jour-là, j'étais au travail quand ça a commencé à sacrément tourner... J'étais au plus mal, incapable de faire quoi que ce soit et je suis donc rentrée chez moi.

Sur le chemin, une boucherie. Le rapport me demanderez-vous ? J'y viens. Je me suis arrêtée et je me suis entendue demander au boucher un morceau de la viande la plus grasse possible pour une personne. Il en a été très étonné, me faisant remarquer que la tendance était plutôt à découper les morceaux de gras qui dépassent. Je suis rentrée chez moi, j'ai pris une poêle, du beurre et j'ai jeté mon morceau de viande, le regardant ainsi dorer comme si j'attendais le messie.

C'est ainsi qu'un vendredi, à 16 h 30, je me suis attablée avec mon morceau de viande dans l'assiette en me répétant que cette fois je ne lâcherais rien, que je devais passer au travers de cela ! Ensuite j'ai dormi. Bu beaucoup d'eau. Et encore dormi.

Le dimanche matin, je me levais avec un avocat d'enfer : c'est comme une pêche d'enfer, mais version céto-gène ! Et de là, cette énergie, cette toute nouvelle énergie que je chéris, ne m'a plus jamais quittée. J'étais allée au-delà de ce que je pensais pouvoir faire. J'avais gagné une bataille, plus rien ne m'arrêterait. Cela peut faire très film hollywoodien, mais c'est vraiment ce que j'ai ressenti !

Vous m'auriez vue au supermarché, lors de mes premières courses céto-gènes... une vraie dingue avec un record de trois heures et demie dans les rayons à traquer la moindre étiquette. Et déjà quelque chose me travaille : du sucre, il y en a partout. Dans les gâteaux, les céréales, là c'est sans surprise. Mais dans les jambons, les soupes, le saucisson ? C'est moins évident quand même. Je commence à me poser des questions, mais sans plus. J'y vais encore à tâtons, mes assiettes sont finalement très simples et souvent les mêmes, mais cela me

convient. Je ne me lasse pas, car pour la première fois depuis toutes ces années, JE MANGE.

Je mange à ma faim.

Je mange trois fois par jour.

J'ajoute de l'huile d'olive, cela donne du goût ! C'est bon ! Dieu que c'est bon ! Et c'est incroyable de ne ressentir aucune privation. Mon leitmotiv était : « J'ai envie je mange ; je n'ai pas envie ou pas faim, je ne mange pas. » Mais pour **LA PREMIÈRE FOIS** (et les majuscules sont importantes) j'avais faim ou pas. D'un côté je ressentais la satiété en fin de repas, de l'autre le petit picotement dans le ventre qui te dit de manger parce que tu as faim et pas parce que tu as besoin de te remplir ou parce que c'est l'heure de manger et qu'il faut faire comme tout le monde.

Concernant le salé, je ne comptais que les glucides que je pouvais voir, c'est-à-dire ceux des étiquettes sur les produits consommés. Pour le reste, je vais être honnête, j'avais une liste d'aliments autorisés tellement variée que je mangeais à ma faim sans compter, tout en conscience.

Pour le côté « sucré », en transparence totale, j'ai eu peur de ne pas tenir.

Avant, je l'ai dit, j'étais sujette à des crises quotidiennes de « bouffe » nocturnes. Cela m'a beaucoup stressée, car si je mangeais nouvellement du gras sans vraiment compter, je ne pouvais pas faire n'importe quoi sur le sucre, sinon bonjour la catastrophe, déjà que je n'étais franchement pas convaincue de perdre du poids avec tout ce que je mangeais.

Dans le livre que j'avais, il y avait une recette de muffins assez simple et me voilà partie à réaliser ma toute première recette « sucrée » dans l'optique de me faire un petit plaisir le soir et ainsi d'éviter de près ou de loin une crise de n'importe quoi. C'est à ce moment-là que je me suis rendu compte que je n'avais aucun problème majeur avec le sucre en tant que tel. Manger un muffin ne m'a jamais fait basculer dans le piège d'en manger un autre, puis un autre, pour finalement tomber dans le paquet de gâteaux au chocolat hypersucrés. En revanche, c'était **MON** rituel que rien ne devait contrarier. Je profitais à fond, et

au bout de quelques semaines, la satiété des lipides aidant peut-être, je n'en ai plus eu envie.

À l'époque, je n'étais pas encore sur les réseaux, je le souligne parce que cela peut apporter son lot de pressions extérieures. Certains vous diront de ne plus manger du tout d'aliments au goût sucré pendant quinze jours, pendant un mois. D'autres prôneront directement le jeûne intermittent ou le jeûne tout court, ou encore de ne manger que des œufs (le *Egg Fast*). Si je commençais aujourd'hui, je serais complètement paumée sur le chemin à prendre.

Avec ce démarrage au feeling, le fait de n'avoir compté que les glucides et rien d'autre, je n'ai même pas eu l'impression d'être au régime. D'ailleurs, quand on me dit que je serai justement toute ma vie au régime, cela me fait rire car je pense être la plus « keto feeling » qui soit. J'aime bien ce terme, que j'emploie depuis mes débuts sur les réseaux. Comme on me répétait sans cesse que c'était incroyable cette perte de poids, que cela devait être difficile de tout compter, de tout peser, malgré moi je me justifiais un peu, ne sachant pas trop comment dire qu'en réalité je ne comptais pas grand-chose, sinon les glucides avec une application. Mais au-delà de compter pour compter, cela m'a surtout permis d'apprendre où ces derniers se cachent ! Je crois avoir utilisé cette application trois mois, peut-être un peu plus, ensuite cela a été vite à l'œil. Une fois que l'on sait, on sait.

Cela ne fonctionne pas pour tout le monde, c'est certain. Parfois on a besoin de compter, de maîtriser, d'avoir comme un filet, une route tracée à suivre, et je le respecte. Je le dis souvent, et j'y crois profondément, je pense qu'il y a autant de façon de manger céto-gène que de personnes qui pratiquent cette alimentation. En cela, les différences de parcours font les richesses, il ne sert à rien de copier le voisin tant que nous n'avons pas compris comment ça marche et pourquoi on le fait.

Lire, apprendre, comprendre, appliquer, se tromper, recommencer, se tromper encore, et faire des tests sont autant d'étapes nécessaires pour basculer du côté gras de la force. J'ai, par ailleurs, été suivie par mon médecin, et c'est d'autant plus important si vous souhaitez manger céto-gène dans une optique de perte de poids notamment.

Il ne s'y connaissait pas trop. Quelques notions assez vagues. Ni une ni deux, je lui ai carrément offert **LE** livre de départ. Nous nous sommes revus et, je m'en souviens comme si c'était hier, avec mon jean déjà trop grand pour moi, nous avons fait un pacte. Je devais faire un bilan sanguin régulier et, à la moindre anomalie, je m'engageais à tout arrêter. Je ne le remercierai jamais assez de m'avoir fait confiance, de m'avoir soutenue, et encore aujourd'hui, plus de trois ans après, mes bilans sanguins sont parfaits. Je vois venir les potentiels détracteurs... mais pratiquant désormais la course à pied, je suis également suivie par un médecin du sport qui surveille l'état de mes muscles, et tout va bien ! Si je n'avais pas ma pathologie, je serais en pleine forme ; mais porter les armes m'aide au quotidien dans ma lutte contre ce mal.

Après cette minute **« FAITES ATTENTION À VOUS »**, je reprends le fil de mon aventure. C'est peut-être un peu décousu, et j'avoue que j'écris comme si vous étiez là, en face de moi, que je vous racontais mon histoire et, quand je raconte une histoire, je pars souvent un peu dans tous les sens !

Après un mois, plus de 6 kilos perdus et surtout une pêche d'enfer gagnée, je suis littéralement comme sur une rampe de lancement ! Je décide de baisser mon apport de glucides quotidien à 30 g pour le second mois. En parallèle, je continue d'apprendre, de lire sur le sujet, je ne compte toujours pas les protéines et les lipides, mais je commence à ressentir une différence nette sur un ensemble de petites choses au quotidien.

En effet, mon sommeil est meilleur et *de facto*, mon énergie au quotidien est infaillible, je pète le feu comme on dit ! Je ressens aussi une meilleure concentration au travail, je suis une pile et, moi qui étais sans cesse fatiguée le week-end, je ne ressens plus le besoin de dormir.

Je prends, ce 18 février 2019, la décision de m'inscrire à une salle de sport. Je me souviens de la date, car autant vous dire que ce fut un grand jour. Pour la première fois depuis près de huit ans, j'allais refaire du sport alors que cela m'était devenu impossible du fait de ces inflammations et douleurs chroniques, surtout à la jambe gauche. Je n'avais pas encore fait le lien entre moins de sucre et moins d'inflammations,

je le rappelle je n'étais que dans une optique de perte de poids. J'avais comme des œillères qui ont volé en éclats lorsque, après plusieurs séances de sport, je me suis quand même posé des questions. Je faisais du sport sans douleur, je marchais pour aller au travail sans douleur... mais que se passait-il ?

J'ai décidé d'en parler au médecin avec cette angoisse sourde d'avoir vu disparaître les symptômes pour au final les voir revenir plus fort. C'est elle qui m'a dit textuellement : « Le sucre étant inflammatoire, le fait de ne pas en manger, ça aide forcément ! » Il ne fallait pas m'en dire plus. J'ai alors creusé la question, et c'est incroyable le nombre d'études scientifiques sur les méfaits du sucre que j'ai pu trouver, notamment au Canada où l'alimentation faible en glucides est très répandue sans que cela provoque des scandales comme ici en France. J'ai également commencé à échanger avec des personnes ayant la même pathologie que moi, au Canada encore une fois, et tous m'ont rapporté, de leurs expériences personnelles, les effets positifs (que ce soit en alimentation cétogène ou Low Carb) non pas forcément sur la régression de la pathologie, mais sur le mieux-être au quotidien. Je crois que ce fut là le tournant notable dans mon **« POURQUOI MANGER MOINS DE SUCRE »** à moi. Le but était double désormais.

C'est à cette période que, pour la première fois, je me suis testée chez mon médecin avec un petit appareil qui permet de mesurer votre glycémie et de savoir si vous êtes en état de cétose.

Je suis entrée dans cet état de cétose au bout de trois mois. J'ai donc perdu 10 kilos sans être en cétose, c'est important de le souligner, car on peut tout à fait se sentir bien en diminuant le sucre dans son assiette, ne pas être en cétose et perdre du poids. *De facto*, passer de 150-200 grammes de glucides quotidiennement à moins de 50 grammes, c'était presque logique de perdre du poids d'après mon médecin. En ce sens, sans parler de cétogène strict et basculer tête baissée dans le gras, diminuer juste l'apport de glucides au quotidien peut déjà avoir des effets positifs.

D'ailleurs, dans mon parcours de perte de poids, j'ai connu mes plus grandes stagnations en étant justement en cétose. Rien n'est automatique, et surtout pas magique. C'est un ensemble de facteurs à

l'instant T, chaque personne ayant son propre métabolisme, son vécu et son rapport personnel à la nourriture. **NON**, le cétogène n'est pas un régime miracle. C'est important pour moi de le répéter, cela évite de faire circuler de fausses croyances. Et je vous préviens (aucune langue de bois encore une fois), si vous vous lancez dans le cétogène tête baissée pour perdre 10 kilos et que vous revenez après à une alimentation riche en glucides, vous reprendrez votre poids. **CQFD**.

Aujourd'hui, je ne me mesure que de temps en temps chez mon médecin, quand je fais ma visite « bilan ». Sans plus. Je sais désormais reconnaître les effets de la cétose sur mon corps, et ce dernier, après trois ans, a gagné une certaine flexibilité métabolique qui fait que je peux passer facilement de cétogène à Low Carb.

J'ai toujours refusé d'avoir ces appareils de mesure à la maison ; je l'ai dit d'entrée, je ne voulais pas être au régime, mesurer ou peser. Je voulais que ce soit naturel. Comprendre mon corps par moi-même sans tomber dans une autre forme d'hypercontrôle de laquelle je tentais de sortir depuis des années. Alors, certes, c'est plus long sur l'apprentissage, mais cela en vaut la peine, car peut-on vraiment être au régime toute sa vie ? Est-ce que ça peut vraiment marcher de compter tous les jours ? C'est pourtant la vie que j'ai eue pendant vingt ans jusqu'à apporter ma balance alimentaire en vacances ou chez des amis. Et ça, non, ce n'est clairement pas une vie.

Ce que je retire de mes huit premiers mois d'alimentation cétogène :

LA PRISE DE CONSCIENCE.

J'ai perdu 30 kilos et cela peut paraître beaucoup, mais cela n'a pas été linéaire, ni facile. Pourtant, au-delà de la satisfaction du poids perdu, il y a tout le reste :

- › un meilleur sommeil
- › une meilleure digestion
- › une grande énergie
- › une bonne concentration et de la clarté mentale
- › la disparition des remontées gastriques quotidiennes
- › la diminution des inflammations et douleurs chroniques liées à ma pathologie
- › la disparition d'un eczéma persistant depuis des années sous les aisselles et sous la poitrine

- › **une meilleure qualité de la peau et la disparition du teint terne**
- › **plus besoin d'aller aux toilettes en courant après chaque repas (ce n'est pas glamour, mais c'était ma vie)**
- › **zéro frustration ou privation**
- › **plus de douleurs pendant la période des règles (longtemps très douloureuses)**
- › **des cycles menstruels plus réguliers et plus de douleurs pendant cette période**

Ces exemples ne sont pas tirés d'un livre ou d'une étude scientifique, non. Il s'agit bien de **MA VIE** et de **MON EXPÉRIENCE PERSONNELLE** que personne ne peut nier, qu'il soit bardé de diplômes en nutrition ou pas.

Si tout le monde autour de moi s'est inquiété au départ de mon euphorie et de mon nouvel amour pour le gras, les premiers mois passés et les améliorations constatées sur mon quotidien et ma pathologie, c'est finalement toute ma famille et tous mes amis que j'ai réussi à intéresser à la chose et notamment à la manière de diminuer simplement le sucre au quotidien. Encore une fois, je ne prône pas l'alimentation céto-gène pour tous. Je veux juste éveiller les consciences, réveiller le libre arbitre dans l'optique de penser autrement et de voir plus loin que les simples recommandations nutritionnelles faites.

Peut-être vous demandez-vous pourquoi j'évoque huit mois de régime, alors que cela fait plus de trois ans que je me suis lancée. Ou pas d'ailleurs, mais j'espère que vous suivez quand même un minimum ! J'évoque seulement huit mois, car cela constitue ma première phase, que j'ai bouclée en participant à la course La Parisienne en septembre 2019, sous les regards émus de mon mari et de mes deux grands garçons. J'étais si fière de courir ces 7 kilomètres, alors que quelques mois avant je connaissais par cœur le plan des bancs publics de ma ville où je pouvais m'arrêter, durant mes trajets, pour reposer ma maudite jambe gauche qui me faisait tant souffrir. À mes yeux, vous savez c'est une **VICTOIRE** bien plus importante que toutes les pertes du poids du monde !

Durant ma course, je me suis refait le film de toutes ces années de souffrance, de culpabilité et d'impuissance, et j'étais là. J'avais, dans le dos, des ailes toutes neuves et je me sentais vivante. Libre. De vous écrire ces lignes, je ressens tant d'émotion que j'ai le sourire baigné de larmes. Non pas que je sois triste, mais je prends une nouvelle fois conscience du chemin parcouru.

Lors de cette course, j'avais un secret. Je n'ai pas passé la ligne d'arrivée seule... Au plus profond de moi, notre troisième petit garçon s'était déjà installé confortablement pour neuf mois.

Ne trouvant vraiment aucune information sur le sujet grossesse et régime cétogène (ou alors des infos très négatives) et ma gynécologue n'ayant aucune information non plus, j'ai pris la décision de sortir de cet état de cétose pour adapter mon nouvel état de femme enceinte à une alimentation dite Low Carb. C'est-à-dire que j'ai diminué les lipides et augmenté la part de glucides en privilégiant des aliments à indice glycémique bas.

L'état de grossesse est un état exceptionnel dans la vie d'une femme, c'est un cadeau de la vie, et je considère qu'on ne doit pas faire de test en mettant une vie en danger, juste pour ne pas prendre de poids. Cela m'a quelque peu déboussolée, je ne vais pas le cacher, et j'ai eu beaucoup de mal à revenir sur mes pas quant à certains aliments, tels que les oranges par exemple. J'avais l'impression d'avaler du poison. Avec le recul, j'en ris, mais sur le moment je devais une nouvelle fois détricoter mon alimentation dans laquelle je me sentais si bien pour faire au mieux pour nous deux.

Notre bébé est arrivé à terme et en pleine santé. Un beau bébé de 4 kilos, j'avais réussi, contre toute attente, à gérer haut la main avec une alimentation équilibrée à indice glycémique bas, sans faire l'impasse sur quelques plaisirs non coupables. Encore un bel exemple de cette **PRISE DE CONSCIENCE**. Et de souplesse, car contrairement à ce que je peux lire parfois sur les réseaux de la part de professionnels de la nutrition : nous ne sommes pas des sectaires butés ou focalisés sur le gras pour juste manger du gras et perdre à tout prix du poids.

Après bébé, les choses se sont un peu compliquées pour moi. J'étais confiante, j'avais les clés. Les bonnes clés. Et j'étais contente de retourner à mon alimentation faite de bon gras, mais voilà, **PATATRAS** ! Je n'hésite pas à vous confier ceci parce que parfois on perd pied, et le céto-gène ce n'est pas que des success stories. Derrière chaque écran, chaque parcours, il y a des humains, et l'humain n'est pas infallible.

J'étais pressée.

J'étais pressée de retrouver mon corps d'avant la grossesse.

J'étais pressée de retrouver mon énergie et mon confort de vie.

Et j'ai fait ma première erreur : considérer l'alimentation céto-gène comme un régime miracle.

J'ai commencé par me peser tous les jours.

J'ai commencé à me comparer, sur les réseaux, à des débutants qui perdaient sans mal, et moi qui pourtant savais faire, je n'y arrivais plus.

J'ai commencé à jeûner le matin, puis à faire de plus en plus de jeûnes intermittents, jamais tentés auparavant.

J'ai commencé à diminuer mes portions dans l'assiette, ne pouvant plus faire de sport suite à des complications liées à ma césarienne.

Je me suis mise la pression, j'ai mis la pression à mon corps qui venait de donner la vie, je me suis enfermée dans un cercle vicieux à base de « je suis nulle, je n'y arrive pas » et cela pendant des semaines.

J'étais obnubilée, je ne pensais plus qu'à ça et j'ai décidé de me lancer le défi de trop. Le défi de la goutte d'eau qui n'a pas seulement fait déborder le vase, mais qui l'a fait éclater tant il était rempli depuis des semaines et bien trop lourd à porter pour moi.

J'ai ainsi décidé de ne plus manger la moindre douceur céto-gène pendant quinze jours, pour soi-disant « relancer la machine » (enfin surtout la balance), et cela a été une erreur magistrale. Quelques jours après, j'ai flanché et me suis vue la tête dans le réfrigérateur à « bouffer » littéralement tout et n'importe quoi. Le mot n'est pas très joli, mais il est approprié. Il n'y avait là aucune notion de plaisir. Juste le besoin de me remplir. J'avais explosé en plein vol, après ces mois à me dire que tout cela était fini, que j'étais la plus forte. Je me suis retrouvée à la case prison du Monopoly de ma vie. Gros coup dur. J'avais fait tout ce que j'ai toujours déconseillé sur les réseaux, tout l'inverse, sans même m'en rendre compte.

Il m'a fallu quelques semaines pour me remettre de ce que je considérais comme un échec total. J'ai reçu un énorme soutien de la part de ma communauté Instagram (les meilleurs !), j'ai beaucoup échangé avec des femmes dans la même situation de troubles du comportement alimentaire et avec des personnes particulièrement bienveillantes autour de moi, à qui je ne dirai jamais assez merci. Et puis, j'ai eu une lecture.

Cette lecture, dans mon parcours, aura été une **RÉVÉLATION** au-delà même du cétogène : il s'agit des *Lois de l'obésité* (Éditions Eyrolles, 2019) du scientifique et néphrologue Jason Fung, connu aux États-Unis pour ses recherches sur le surpoids et le jeûne. À mon sens, ce livre porte assez mal son nom et devrait être lu par le plus grand nombre pour comprendre comment fonctionne le corps et aller contre les pensées limitantes de cette éducation alimentaire dans laquelle nous baignons depuis le plus jeune âge. Les régimes hypocaloriques y sont très bien expliqués avec des métaphores simples, mais ce sont surtout les explications sur le métabolisme de base ou comment notre cerveau et notre corps fonctionnent face à notre façon de manger qui ont changé ma vie. Une révélation que je vous invite à lire pour comprendre pourquoi (peut-être) tous les régimes que vous suivez ne fonctionnent pas !

J'ai finalement balayé d'un revers de main toutes ces croyances limitantes dans lesquelles j'étais retombée, et j'ai repris mon cétogène originel. **LE MIEN**. Celui sans privations, sans frustrations, sans rien compter de ce que je mettais dans l'assiette, et manger à ma faim. Mon cétogène de remanger le matin si j'avais faim, de me remettre en cuisine pour pâtisser certes pour les enfants, mais pour moi aussi. De cuisiner à nouveau avec de l'huile d'olive, du beurre et de la crème, bref du bon gras sans me soucier de savoir si mon cétogène était parfait ou dans les cases de ceux qui pensent le pratiquer parfaitement.

Nous sommes en mai 2022 et, à l'instant T où je vous écris ces lignes, je souris en affirmant haut et fort qu'il n'y a rien de mieux que de suivre son propre chemin.

Depuis, j'ai perdu du poids et je suis sortie de l'obésité, mes bilans sanguins sont au top, j'ai gagné en mobilité en courant trois fois par

semaine, avec une participation au semi-marathon de Paris que je n'ai pas bouclé, mais auquel je suis fier d'avoir participé pendant 15 kilomètres. J'ai pris confiance en moi, j'ai changé de job, de vie, et j'ai embarqué toute ma famille dans une autre façon de manger, non sans mal, mais on en reparle plus tard !

Évidemment, il s'agit là de **MON PARCOURS** parmi tant d'autres et de surcroît assez condensé, mais je tenais à vous montrer dans cette première partie qui je suis et d'où je viens.

Oui, je ne voulais que perdre du poids.

Oui, j'ai eu peur d'aller contre les pensées limitantes et le qu'en-dira-t-on.

Oui, j'ai tenu bon malgré des échecs et un parcours imparfait.

Oui, j'ai perdu plus de 50 kilos sans jamais les reprendre, sans être au régime, tout en restant en bonne santé.

Mais surtout et avant tout, j'ai gagné bien plus : j'ai gagné une toute nouvelle **QUALITÉ DE VIE**.

J'ai embarqué toute ma famille dans la danse à quelques pas près, et aujourd'hui, pour rien au monde je ne reviendrais en arrière. C'est devenu une aventure familiale dont je vais vous livrer quelques morceaux au travers de ces pages !

Partie I

C'est quoi l'alimentation cétogène ?

L'alimentation cétogène, ou *keto diet* en anglais, est un mode d'alimentation qui consiste à réduire les glucides de ses assiettes en favorisant la consommation de lipides. Dans une seconde partie, nous verrons plus en détail les origines, le comment ça marche et le pourquoi il ne faut pas avoir peur du bon gras.

Mais avant de rentrer dans le vif du sujet, je ne peux pas vous parler de cétogène sans vous parler du sucre. Car si je suis tombée dans le bon gras, si je suis allée contre mes pensées limitantes, c'est surtout à cause... ou grâce à lui ! En effet, même si, sur la ligne de départ, il était inscrit sur mon dossard « Je veux perdre du poids », le chemin m'aura appris à aller contre mes préjugés, à utiliser mon libre arbitre, et finalement mon bon sens, pour finir sur la ligne d'arrivée avec le dossard « Prise de conscience ».