

# LES EFFETS SECONDAIRES DU REGIME CETO, SELON LES EXPERTS

Le régime céto est devenu l'une des lubies nutritionnelles les plus populaires de ces dernières années, avec des célébrités allant de Katie Couric aux Kardashians qui en vantent les mérites. Mais, bien sûr, rien n'est parfait et il y a des effets secondaires céto à connaître si vous envisagez de suivre ce régime.

## Table des matières

<b>LES EFFETS SECONDAIRES DU REGIME CETO, SELON LES EXPERTS</b> .....	1
Effets secondaires possibles de Keto .....	2
Vous risquez d'attraper la "grippe céto" .....	2
Votre humeur peut fluctuer .....	2
La perte de poids initiale risque de ne pas tenir .....	2
Vous risquez d'être constipé .....	3
Vous pourriez avoir des diarrhées plus fréquentes .....	3
Vos fringales pourraient s'intensifier .....	4
Vous vous sentirez probablement déshydraté .....	4
Reference .....	5

Dans un régime céto typique, les graisses fournissent jusqu'à 80 % des calories quotidiennes, tandis qu'à peine 5 % proviennent des glucides, explique Jessica Cording, R.D., auteure de *The Little Book of Game-Changers*. (À noter : Cela représente 40 à 60 % de glucides en moins par rapport à l'apport nutritionnel habituellement recommandé). Ainsi, si vous consommez 2 000 calories par jour, cela signifie que seulement 100 d'entre elles proviennent de glucides, y compris de glucides sains comme les fruits et les légumes.

L'objectif principal du régime céto est de vous mettre dans un état appelé cétose, dans lequel votre corps brûle des graisses pour produire de l'énergie au lieu des glucides habituels, explique Cording. Mais cela peut entraîner de graves effets secondaires. Les effets secondaires du régime céto varient d'une personne à l'autre - si tant est que vous en ayez, explique Scott Keatley, R.D., copropriétaire de Keatley Medical Nutrition Therapy. En général, les effets

secondaires se manifestent au début du régime, lorsque l'organisme s'habitue au nouveau mode d'alimentation.

Ce régime ne convient pas à tout le monde et certaines personnes estiment que les effets secondaires potentiels n'en valent tout simplement pas la peine. Quels sont donc ces effets secondaires et pourquoi surviennent-ils ? Voici ce qu'il faut savoir.

## Effets secondaires possibles de Keto

### Vous risquez d'attraper la "grippe céto"

La grippe cétonique est un phénomène bien réel. En réduisant votre consommation de glucides au maximum et en entrant dans un état de cétose (où votre corps brûle les graisses pour produire de l'énergie), vous pouvez ressentir une série de symptômes désagréables, comme des maux de tête, de la fatigue, des douleurs musculaires, des nausées et de la diarrhée. Ces effets secondaires sont le résultat de la transition de votre corps vers l'utilisation des graisses comme principale source d'énergie au lieu des glucides, explique Kristen Mancinelli, M.S., R.D.N., auteure de *The Ketogenic Diet*. Une fois qu'il se sera adapté à la nouvelle source d'énergie (généralement en une semaine ou deux), vous commencerez à vous sentir mieux.

### Votre humeur peut fluctuer

Lorsque vous suivez un régime pauvre en glucides, il se peut que vous ne receviez pas les glucides nécessaires à la production de sérotonine, une substance chimique du cerveau qui aide à réguler l'humeur, ainsi que le sommeil et l'appétit - deux autres facteurs qui peuvent perturber votre humeur, explique Laura Iu, R.D., diététicienne agréée et thérapeute nutritionnelle certifiée conseillère en alimentation intuitive basée à New York.

### La perte de poids initiale risque de ne pas tenir

Le régime céto est réputé pour permettre un amaigrissement initial rapide. En effet, les glucides retiennent plus d'eau que les protéines ou les graisses, explique Becky Kerkenbush, diététicienne clinique au Watertown Regional Medical Center. Lorsque vous cessez de les consommer, tout ce H2O supplémentaire est évacué par la miction. En conséquence, la balance peut afficher quelques kilos de moins et vous pouvez paraître un peu plus mince.

Il se peut que cette première baisse soit principalement due au poids de l'eau. Mais les recherches suggèrent que le régime céto est également bénéfique pour la perte de graisse. Une étude italienne portant sur près de 20 000 adultes obèses a révélé que les participants qui suivaient un régime céto avaient perdu environ 12 livres en 25 jours. Toutefois, les chercheurs notent qu'il n'existe pas beaucoup d'études portant sur la question de savoir si les kilos perdus le resteront à long terme. La plupart des gens ont du mal à suivre un programme alimentaire aussi strict, et si vous vous écartez de votre régime, les kilos peuvent facilement revenir.

## Vous risquez d'être constipé

La constipation est un effet secondaire courant des régimes pauvres en glucides, y compris le régime cétogène. Selon Ginger Hultin, M.S., R.D.N., nutritionniste basée à Seattle et porte-parole de l'Academy of Nutrition and Dietetics, une réduction sévère de votre consommation de glucides signifie que vous devez dire adieu aux aliments riches en fibres tels que les céréales complètes, les haricots et une grande partie des fruits et des légumes.

Si l'on ajoute à cela le fait que votre corps excrète davantage d'eau, on obtient une recette potentielle de tuyaux bouchés. Vous pouvez faire avancer les choses en consommant des fibres provenant d'aliments compatibles avec le régime céto, comme l'avocat, les noix et des portions limitées de légumes non féculents et de baies, explique David Nico, docteur en médecine et auteur de *Diet Diagnosis* (Diagnostic diététique). Augmenter votre consommation d'eau est également utile.

## Vous pourriez avoir des diarrhées plus fréquentes

Lorsque nous mangeons des aliments contenant des graisses, notre foie libère de la bile dans le système digestif pour aider à les décomposer.

En suivant un régime riche en graisses comme le régime céto, le foie doit libérer davantage de bile - et la bile est un laxatif naturel, de sorte qu'une trop grande quantité de bile peut relâcher les selles et accélérer la vitesse à laquelle elles se déplacent dans le système, ce qui entraîne des diarrhées", explique lu. Vous avez peut-être une "haleine de céto" Lorsque votre corps entre en cétose, il commence à produire des sous-produits appelés cétones.

Il s'agit notamment de l'acétone - oui, le même produit chimique que l'on trouve dans le dissolvant pour vernis à ongles - que votre corps fabrique naturellement, selon une étude de 2015. "L'une des façons dont les cétones sont libérées par l'organisme est l'expiration, et l'haleine a généralement une odeur distincte de la mauvaise haleine que l'on ressent habituellement lorsqu'il y a une accumulation de bactéries dans la bouche", explique M. lu.

### Vos fringales pourraient s'intensifier

La suppression des glucides peut entraîner la libération par le cerveau d'une substance chimique appelée neuropeptide-Y (NPY), qui indique à l'organisme qu'il a besoin de glucides. Lorsque nous ne consommons pas les glucides dont notre corps a besoin, cette substance chimique s'accumule et peut intensifier les fringales, ce qui peut augmenter le risque de développer des troubles de l'alimentation tels que la frénésie alimentaire, explique M. lu. "Cela n'a rien à voir avec un manque de volonté, mais plutôt avec la réponse biologique de l'organisme à la privation", explique-t-elle.

### Vous vous sentirez probablement déshydraté

Ne soyez pas surpris si vous vous retrouvez assoiffé pendant que vous suivez le régime céto. L'excrétion de toute l'eau supplémentaire provoquera probablement un pic de soif, alors faites-vous un devoir de boire, conseille Mme Mancinelli. Il n'y a pas de recommandation absolue quant à la quantité d'eau que vous devriez boire dans le cadre d'un régime céto. Mais en général, essayez

de boire suffisamment pour que votre urine soit claire ou jaune pâle. Si elle est plus foncée, augmentez votre consommation.

## Reference

<https://drkumar.000webhostapp.com/>

<https://www.pcrm.org/news/news-releases/most-comprehensive-review-yet-keto-diets-finds-heart-risks-cancer-risk-dangers>

<https://josephinablog.000webhostapp.com/>

<https://www.nytimes.com/2020/01/02/style/self-care/keto-diet-explained-benefits.html>

<https://easycellarguide.com/>

<https://www.mdpi.com/2072-6643/13/5/1654>

<https://keywi.fr/>

<https://deffinition.net>

<https://talecture.com/custom-keto-diet-avis/>