

Ma Cure céto

Une nouvelle vie en 14 jours

Pascale Naessens

en collaboration avec

Dr. William Cortvriendt

Prof. Hanno Pijl



Lannoo

Sommaire

Pourquoi j'ai écrit Ma cure céto ?	5
Où se situe le régime cétogène ?	8
Qu'est-ce que le régime cétogène ?	11
La parole aux experts	35
PROFESSEUR HANNO PIJL - Alimentation cétogène : que dit la science ?	37
DOCTEUR WILLIAM CORTVRIENDT - Le régime cétogène comme traitement complémentaire, notamment contre le cancer	47
Le céto en pratique	59
Comment le régime cétogène est apparu	218
Programme de 14 jours	71
Recettes	
première semaine	74
deuxième semaine	120
Recettes supplémentaires	
troisième semaine	160
Index des recettes	220



*Pour un index plus détaillé et d'autres outils pratiques,
téléchargez l'application gratuite : Pascale Naessens*

Sauf autre indication, les recettes sont prévues pour deux personnes.





Pourquoi j'ai écrit Ma cure céto ?

« Je suis un régime cétogène. » Combien de fois n'ai-je pas entendu dire cela.

Généralement intéressée, je demande alors : « Que mangez-vous donc ? » Et quand j'entends la réponse, je dois souvent constater que ces personnes ne suivent pas du tout un régime cétogène, mais qu'elles ont en fait une alimentation pauvre en glucides telle que je la préconise depuis des années déjà dans mes livres.

Le « céto » est devenu un concept populaire, mais il règne une grande confusion à son sujet. Que signifie-t-il en réalité ? Avec cet ouvrage, j'espère faire découvrir ce qu'est le régime cétogène et en quoi il diffère de ma façon de manger, que j'appelle « modérément pauvre en glucides » et que je promeus dans tous mes autres livres. Le but est que vous compreniez la différence et que vous puissiez décider si ce régime vous convient ou non.

Et d'ailleurs, pourquoi quelqu'un voudrait-il suivre le régime cétogène ? En fin de compte, il est restrictif et assez extrême : il est extrêmement pauvre en glucides et extrêmement riche en graisses. Mieux vaut donc être informé, de manière à pouvoir faire les bons choix.

Ceux qui connaissent mes livres savent que je préconise une alimentation modérément pauvre en glucides. La plupart des gens atteignent grâce à elle le résultat souhaité : rester mince et en bonne santé tout en se régaland. Mais je comprends que certains veuillent franchir un pas supplémentaire pour atteindre ce résultat. Je songe ici avant tout à la perte de poids. C'est sans doute la motivation la plus fréquente pour suivre un régime cétogène, surtout si on ne parvient pas à maigrir rien qu'avec une alimentation pauvre en glucides. Un régime cétogène peut aussi être adopté à des fins thérapeutiques en cas de problème de santé comme l'épilepsie, le diabète de type 2 et le cancer. En ce qui concerne la dimension médicale, je trouve important de s'adresser à des spécialistes. C'est pourquoi j'ai sollicité la collaboration de Hanno Pijl, professeur de diabétologie à Utrecht, qui a une grande connaissance pratique du régime cétogène. J'ai également demandé au docteur William Cortvriendt, avec qui j'ai écrit *Puur & Lichter*, de collaborer à cet ouvrage. William Cortvriendt vient d'écrire un livre sur le cancer dans lequel il recommande le régime cétogène. N'oubliez pas non plus que le céto n'en est qu'à ses tout débuts. Il est donc particulièrement important de s'appuyer sur des fondements scientifiques. Car le céto est en plein développement, ce qui en fait un sujet particulièrement passionnant. Pour l'instant, 83 recherches sont en cours dans le monde sur les liens entre le régime cétogène et certaines pathologies, dont deux en Belgique et deux aux Pays-Bas. (<https://clinicaltrials.gov/ct2/results?term=%22cétogène+diet%22&recrs=abdf>)



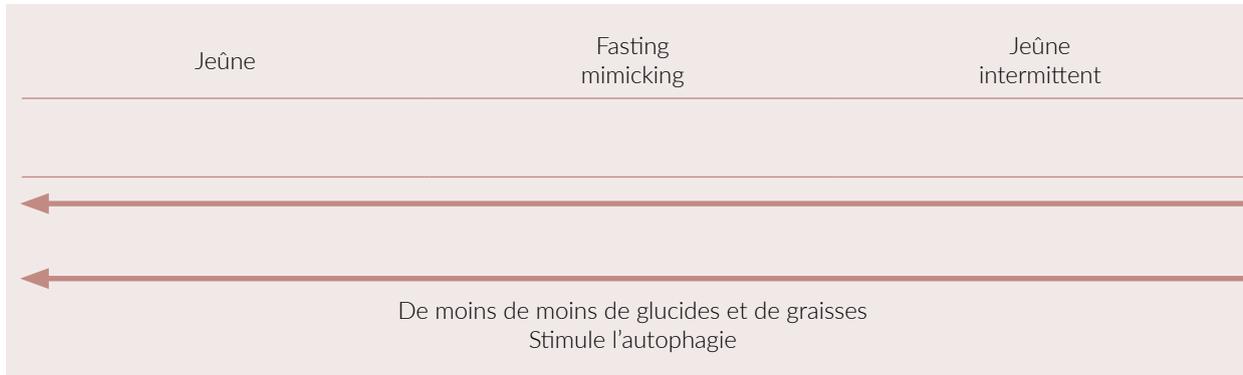
Mon but, dans ce qui suit, est que vous compreniez bien ce qu'est le régime cétogène, de manière à pouvoir décider en connaissance de cause s'il vous convient ou non. Si vous décidez de le suivre, vous pouvez commencer immédiatement par une cure de 14 jours. Vous pouvez ensuite l'allonger à trois semaines grâce aux recettes supplémentaires données à la fin du volume. J'ai mélangé des recettes existantes et de nouvelles, mais je les ai toutes adaptées pour qu'elles offrent les bonnes proportions de glucides, de protéines et de graisses, permettant d'entrer rapidement en état de cétose et d'y rester. Vous atteindrez ainsi immédiatement votre but et vous engrangerez dans le meilleur des cas des résultats rapides. Les menus hebdomadaires sont également composés avec soin, en tenant compte de la quantité de fibres, de certains nutriments précis et de liquide devant être consommée pour que le passage de la combustion de sucre à la combustion de graisses soit le moins pénible possible. Je vous souhaite d'ores et déjà beaucoup de succès !

Si vous décidez que vous n'êtes pas fait pour le régime cétogène, vous pourrez quand même préparer ces recettes. Dans ce cas, ne mangez pas ces plats à la suite l'un de l'autre, mais alternez-les avec un petit-déjeuner aux fruits ou un plat à base de lentilles ou de tubercules. Vous mangerez ainsi *low carb*, comme je le préconise depuis longtemps. Vous voyez, cela devient passionnant !

*Je vous souhaite un beau voyage et
une foule de nouvelles idées.*

Pascale

Où se situe le régime cétogène ?



Pourcentage énergétique des glucides = énergie quotidienne que nous tirons des glucides

Low carb, céto, jeûne intermittent ... autant de régimes qu'il faut en fait voir comme une réaction à la consommation de nourriture excessive qui caractérise l'Occident. Ils se distinguent surtout entre eux par les quantités de glucides d'une part, de protéines et de graisses de l'autre.

Dans le temps, la santé était abordée sous l'angle de la sous-alimentation : comment nourrir un organisme ? Dans un monde où plus de la moitié de la population est en surpoids, l'approche est aujourd'hui tout autre : comment guérir un corps suralimenté ? Ces régimes (relativement) neufs sont donc orientés vers une réduction des glucides et des protéines. En ce sens, le régime cétogène, qui est pauvre en glucides, est l'antithèse de l'alimentation occidentale, riche en glucides rapides, tout comme le jeûne intermittent est l'antithèse de l'habitude occidentale de manger et de grignoter constamment. Plus longtemps on a eu un régime alimentaire typiquement occidental, plus le corps y réagit fortement, par exemple par un surpoids extrême ou le diabète de type 2. La solution doit être radicale elle aussi. Les extrêmes appellent les extrêmes.

Nous ne partons donc pas d'une situation de sous-alimentation, mais de suralimentation ; cela exige une tout autre approche, qui favorise la réduction des glucides, des protéines (la seule chose qui peut et même qui doit augmenter, c'est la qualité de la nourriture).

Selon moi, c'est aussi la raison pour laquelle beaucoup de spécialistes ayant reçu une formation classique ont des difficultés avec ces nouveaux régimes au succès croissant. Durant leurs études, on leur a plutôt appris comment nourrir un corps, lui donner tous les nutriments essentiels. Mais que faire en cas d'excès ? Il s'agit de diminuer la consommation. Ce que ces régimes ont en commun, c'est qu'ils constituent une forme de jeûne.

Céto	Low carb	Mode d'alimentation occidentale
< 50 g tirée des glucides	20 à 40 % d'énergie tirée des glucides	55 à 70 % d'énergie tirée des glucides
De moins de moins de glucides		

Il a déjà été prouvé à plusieurs reprises que le jeûne présente de nombreux avantages pour la santé, en particulier dans un monde de surabondance.

Le seul régime cité que l'on peut suivre plus ou moins en permanence, c'est le régime modérément pauvre en glucides. Justement parce qu'il est modéré. Si vous accordez de l'importance à la longévité, que votre corps et votre esprit s'accommodent bien du jeûne, vous pouvez y intégrer le jeûne intermittent, le *fasting mimicking* voire le jeûne complet.

Encore un point important : il existe sans doute d'autres façons saines et équilibrées de manger. Je songe à toutes les variantes du régime méditerranéen et aux habitudes alimentaires en vigueur à certains endroits, comme au Japon ou dans les *blue zones* (les endroits du monde où les gens vivent exceptionnellement vieux et en bonne santé).

Vous devez chercher une manière de manger qui vous convienne en fonction de l'endroit où vous vivez, de vos antécédents, de votre culture, de vos gènes, de la façon dont votre corps réagit à la nourriture et de votre état de santé. À long terme, ce sera toujours un régime qui vous offre un bon équilibre. L'idée que nous devons tous suivre un même modèle doit être abandonnée.

Jeûne : Pas d'aliments solides, rien que de l'eau ou des jus. Doit toujours se faire sous accompagnement.

Fasting mimicking : a été lancé par le chercheur en longévité Valter Longo. Comme le nom l'indique, il s'agit d'imiter le jeûne. En d'autres mots, on peut continuer à manger (1100 calories le premier jour et 800 les quatre jours suivants) tout en en tirant les bénéfices du jeûne pour la santé. On consomme surtout moins de glucides et de protéines. Plus d'info sur www.valterlongo.com.

Jeûne intermittent : Consiste à jeûner de temps en temps. Cela va du repas que l'on saute au fait de ne rien manger ou de manger peu plusieurs fois par semaine.





Qu'est-ce que le régime cétogène ?

Le régime cétogène s'inscrit dans la tendance de réduction des glucides (*low carb*), dont il représente la forme la plus stricte.

Si l'on trouve dans mes autres livres (dès le tout premier) des recettes cétogènes, faire un repas cétogène de temps à autre n'a rien à voir avec l'état de cétose. Pour cela, il faut consommer, quotidiennement, très peu de glucides (sucre et amidon), une quantité modérée de protéines et plus de graisses, que ce soit au petit-déjeuner, au lunch, au repas du soir ou dans tout ce que vous avalez. En réaction, votre corps va passer par la force des choses de la combustion des sucres à celle des graisses. Des « cétones » vont alors être produites, cétones qui seront le nouveau combustible de votre corps. D'où le nom de cétose. On parle également de cétose nutritionnelle (atteinte *via* l'alimentation). Quiconque veut suivre un (vrai) régime cétogène poursuit un seul but, celui d'entrer en cétose et d'y rester.

Comme en cas de cétose votre corps se met à utiliser les graisses comme énergie, autant celle que vous mangez que votre propre graisse corporelle, il s'agit d'un régime efficace pour les gens qui ont des problèmes de poids. Les cétones produites durant ce processus offrent des bénéfices métaboliques uniques, importants pour la santé en général ainsi que pour la lutte contre les maladies neurodégénératives et contre le cancer.¹

Si vous voulez rester en cétose, il est donc important de manger, jour après jour, aussi peu de glucides que possible. Un repas riche en glucides suffit à en vous en faire sortir, de sorte que vous n'atteignez pas votre objectif. C'est le grand défi du mangeur céto débutant : entrer en cétose et y rester !

Dès que votre corps sera familiarisé avec la cétose, autrement dit que vous serez devenu un bon « brûleur de graisses », vous verrez que vous pouvez peut-être manger un peu plus de glucides, mais cela diffère d'une personne à l'autre. Au début, pendant les premières semaines, il est conseillé de consommer moins de 30 g de glucides par jour. Vous ne voyez pas très bien ce que cela représente ? Deux tranches de pain (y compris de pain complet) suffisent à vous apporter votre ration quotidienne de glucides. Si vous êtes habitué à la cuisine européenne classique, cela sera donc un grand changement. Si vous êtes déjà familiarisé avec le régime *low carb*, le pas à franchir sera moins grand, mais ce sera quand même une fameuse adaptation.

Soyons clairs : ceux qui veulent s'engager dans la voie de la cétose doivent être prêts à accorder plus d'attention à leur alimentation et faire l'effort de s'en tenir aux bonnes quantités de macronutriments (graisses/lipides, protéines et glucides). Au début, c'est un peu pénible, mais c'est également passionnant et instructif de voir le corps réagir et de devenir conscient de votre alimentation. Dans les recettes de ce livre, nous indiquons la quantité de glucides, de protéines et de graisses par portion, pour que ce soit simple de respecter les quantités de macronutriments.

POURQUOI SUIVRE UN RÉGIME CÉTOGÈNE ?

Le régime céto­gène est à la fois extrême­ment pauvre en glucides et extrême­ment riche en graisses, ce qui suscite de nombreuses contro­verses. De plus, il n'existe à ce jour pas ou guère d'études à long terme à son sujet. Je pense cepen­dant que la plupart des chercheurs sont d'accord pour dire que si vous utilisez le régime céto­gène pour les bons objectifs et de façon limitée dans le temps, il peut être un puissant moyen de retrouver la voie de la santé.

Voici quelques raisons de passer au régime céto­gène :

- **Surpoids** : maigrir est la principale raison qui pousse les gens à adopter un régime céto­gène. Il a déjà été prouvé que l'on pouvait maigrir rapidement et fortement avec un régime céto­gène ou avec un régime pauvre en glucides. Je tiens donc à préciser tout de suite que pour perdre du poids, il n'est pas nécessaire de suivre un régime céto­gène. On peut maigrir (beaucoup) avec un régime pauvre en glucides. Je conseillerais donc de se tourner vers le régime céto­gène quand le mode d'alimentation modé­rément pauvre en glucides que je préconise ne suffit pas. Sans doute la principale raison expliquant la perte de poids est-elle qu'avec un régime céto­gène, la faim et les fringales disparaissent, si bien que l'on mange moins (même si l'on mange plus gras).
- **Énergie** : beaucoup de gens se sentent plus éner­giques et parlent de « clarté mentale ». Je voudrais ajouter que je ne sens personnellement aucune différence. J'expé­rimente depuis des années déjà la céto­se légère et, pour les besoins de ce livre, j'ai passé un certain temps en céto­se complète. C'est probablement parce que j'ai depuis plusieurs années déjà une alimentation modé­rément pauvre en glucides, qui maintient ma glycémie (taux de sucre dans le sang) très stable et offre de nombreux avantages sur le plan de l'énergie et de la clarté mentale. En mangeant peu de glucides, on est d'ailleurs aussi réguliè­rement dans un léger état de céto­se.
- **Diabète type 2** : un régime pauvre en glucides a une influence positive sur le taux de sucre sanguin. De nombreuses personnes souffrant de diabète de type 2 obtiennent une rémission lorsqu'elles suivent un régime céto­gène. Si la maladie n'est pas à un stade trop avancé, c'est également possible avec un régime modé­rément pauvre en glucides.
- **Cancer** : des recherches prometteuses sont actuelle­ment menées sur le régime céto­gène en cas de cancer. Ce régime ne guérit évidem­ment pas le cancer, mais il renforce les traitements classiques. Pour l'expliquer simple­ment : les cellules cancé­reuses ont besoin de grandes quantités de glucose pour survivre et ne sont pas à même de consommer des cétones. Confrontées à un manque de glucose, elles s'affaiblissent et sont plus sensibles aux traitements classiques comme la chimio. Je vous conseille vivement de lire le texte du docteur Cortvriendt (voir p. 47). Il a également écrit un livre intitulé *Kankervrij*, dans lequel il décrit les effets positifs d'un régime céto­gène sur certains cancers.
- **Maladies neurologiques** : les cétones produites lors d'un régime céto­gène semblent avoir un effet positif sur la maladie d'Alzheimer et d'autres affections neurologiques. Elles constituent en effet un combustible de premier choix pour notre cerveau.

Programme de 14 jours

Comment utiliser ce programme de 14 jours et les autres recettes ?

Le plus simple est de vous tenir au programme de 14 jours, même si vous pouvez aussi remplacer les recettes et puiser dans la liste des recettes bonus. Si vous n'avez pas beaucoup de temps, vous pouvez aussi préparer plusieurs fois le même petit-déjeuner ou le même lunch. Mais naturellement, je souhaite vous inspirer :-). Veillez bien à ne pas dépasser 30 g de net carbs par jour pendant la première semaine. Si vous êtes enthousiaste après cette cure de 14 jours et que vous voulez entamer une troisième semaine, il y a suffisamment de recettes dans le livre pour cette semaine supplémentaire. Après cela, vous serez un mangeur céto éprouvé et vous pourrez choisir librement vos recettes. On trouve également une bonne quantité de recettes céto dans mes autres livres.

petit-déjeuner

SEMAINE 1

Saumon fumé
avocat et pourpier

Saumon fumé au mascarpone
et aux œufs de poisson

Graines et noix à la crème épaisse entière

Noix et graines grillées
à la crème épaisse entière

Mousse au chocolat prête en une nuit

Aubergine à la philippine

Roulade d'omelette aux épinards
aux champignons et au fromage

SEMAINE 2

Mini-quiche au jambon

Mini-quiche au jambon

Fromage frais, petites tomates rôties
et herbes fraîches

Graines et noix à la crème épaisse entière

Noix et graines grillées
à la crème épaisse entière

Champignons bruns, œuf poché
et sauce à l'avocat

Yaourt grec aux petits fruits et aux graines

lunch

Féta chaude aux légumes cuits et
aux noix de pécan

Bouillon de poulet à l'orientale

Soupe froide express aux épinards et à l'avocat

Burrata, tomate, crème et pesto

Avocat au lard et aux mange-tout

Courgetтини aux pignons de pin
et à la pâte de basilic

Avocat farci aux écrevisses

Crevettes grises au guacamole

Nouilles d'aubergine

Avocat aux champignons et
au jambon sec Ganda

Courgette, saumon fumé, sauce soja et câpres

Soupe d'épinards aux amandes effilées,
accompagnée d'un œuf

Épinards, tomate, curcuma et féta

Avocat farci aux écrevisses

dîner

Bouillon de poulet aux épinards

Chou blanc aux crevettes

Côtelettes d'agneau avec chou-fleur
à la crème et haricots princesse

Poisson, herbes, lait de coco, citron vert
et petites tomates

Pizza

Cabillaud au curry vert et
aux tomates cerises

Poulet aux olives et aux champignons

Bouillon de bœuf, chou de Savoie
et os à moelle

Bouillon de bœuf, tomates et crème

Courgette, saumon fumé, sauce soja
et câpres

Cabillaud, épinards, tomate, aubergine
et pesto de pistaches

Légumes aux noisettes

Spaghettis de chou pointu aux
tomates et aux olives

Poulet à la casserole et légumes



première
semaine



Un petit-déjeuner festif :-)



Saumon fumé

À L'AVOCAT ET AU POURPIER

Prêt en moins de 10 minutes - pour 2 portions

77

300 g de saumon fumé
2 avocats
1 botte de pourpier (100 g)
4 oignons de printemps
30 g de coriandre (facultatif)
graines de sésame noir (facultatif)
40 g d'huile d'olive

Disposez joliment les ingrédients sur une assiette et parsemez-les de fines tranches d'oignon de printemps, de coriandre et de graines de sésame. Arrosez le tout d'huile d'olive, en particulier le pourpier.

Mon conseil : cétose

Si voulez entrer rapidement en cétose ou que vous n'y parvenez pas, ceci est le petit-déjeuner idéal et, de surcroît, l'un des plus sains. Il est très pauvre en glucides, mais riche en bonnes graisses oméga 3 grâce au saumon et en graisses insaturées grâce à l'avocat, riche aussi en potassium et en fibres venant de l'avocat et du pourpier. Le saumon fumé est également assez salé, ce qui tombe bien car dans les premiers jours d'un régime cétogène, on perd beaucoup d'eau. Il est donc conseillé de beaucoup boire. Savourez bien votre petit-déjeuner !

Mon conseil : pourquoi l'avocat est-il un fruit si précieux pour un régime cétogène ? L'avocat est non seulement délicieux et facile à utiliser en cuisine, il est très riche en bonnes graisses, comme des graisses simples insaturées, et pauvre en net carbs. Il contient en fait pas mal de glucides, mais la plupart sont des fibres, qui n'ont pas d'influence sur la glycémie. L'avocat est de plus particulièrement nourrissant, car il contient beaucoup de potassium et de fibres. Si vous supprimez les glucides d'un repas et ajoutez un avocat, il y a de grandes chances pour que vous mangiez céto. L'unique inconvénient, c'est que, même s'ils sont très bons, on finit par s'en lasser. ;-)

Par portion : 39 g E (20 %) / 67,9 g MG (77 %) / 5,2 g NetKh (3 %)

JOUR 1
PETIT-DÉJEUNER

Féta chaude

AUX LÉGUMES CUIITS ET AUX NOIX DE PÉCAN

Prêt en 25 minutes - pour 2 portions

200 g de féta

1 brocoli (400 g)

2 oignons de printemps

¼ de poivron rouge (70 g)

30 g de noix de pécan

60 g d'olives (celles que vous préférez)

40 g d'huile d'olive

Coupez la féta en deux, mettez les morceaux dans un plat allant au four et enfournez pour 10 minutes, soit jusqu'à ce que la féta commence à se colorer aux angles.

Détaillez le brocoli en bouquets, l'oignon de printemps en fins anneaux et le poivron en dés. Étuvez les légumes dans l'huile d'olive. Ajoutez vos olives favorites, peu importe qu'elles soient vertes ou noires pourvu qu'elles soient bonnes. Assaisonnez de sel et de poivre noir.

Hachez grossièrement les noix.

Déposez une tranche de féta sur chaque assiette et disposez les légumes à côté. Garnissez de noix.

Par portion : 23 g E (15 %) / 56 g MG (81 %) / 7 g NetKh (4 %)

Voilà un plat que je prépare volontiers : il est délicieux, simple et surprenant. On peut le décliner avec différents légumes convenant au régime cétogène.

