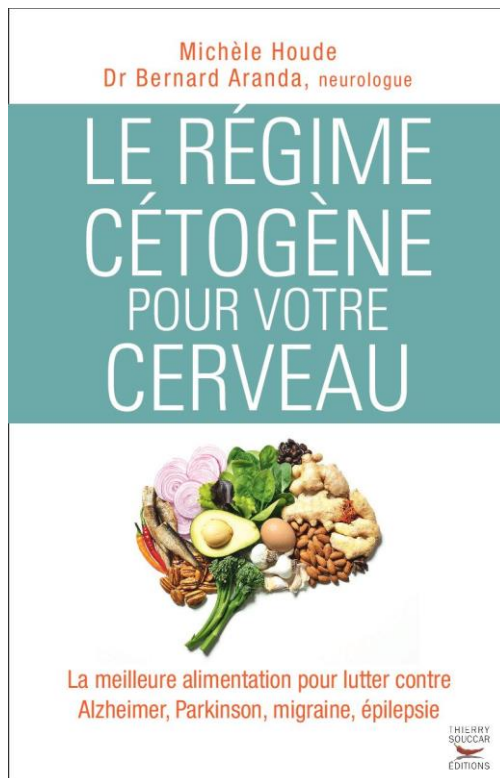


Le Régime cétogène pour votre cerveau

Dr Bernard Aranda, neurologue et Michèle Houde

La santé cérébrale est dans l'assiette



Le régime cétogène pourrait changer la vie des malades. C'est le message d'espoir que lancent le Dr Aranda, neurologue français, et Michèle Houde, ancienne migraineuse québécoise guérie par ce mode d'alimentation pauvre en glucides et riche en graisses.

Le régime cétogène a déjà fait la preuve de son efficacité dans l'épilepsie. Mais, disent les auteurs, qui s'appuient sur des dizaines de données scientifiques, le moment est venu de l'essayer si on souffre de **migraines, de maladie d'Alzheimer, de Parkinson, de déclin cognitif léger, de maladie de Charcot (SLA)** : « *Il n'y a rien à perdre et tout à gagner.* »

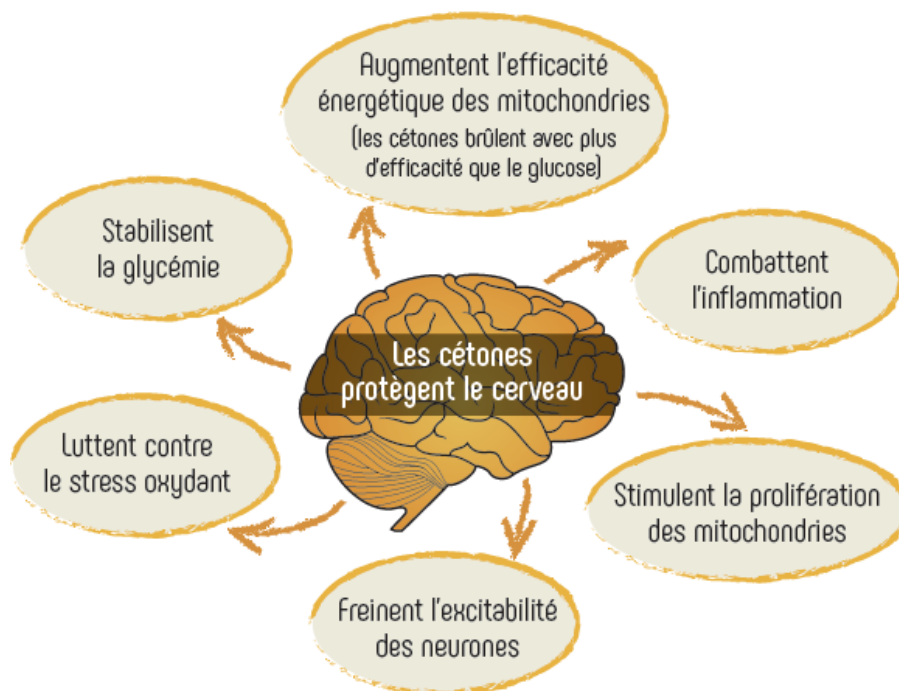
Ce livre donne aux patients et aux médecins qui les soignent l'opportunité d'opter pour un **régime cétogène**, et explique comment le mettre en place. Le Dr Aranda le répète fréquemment à ses patients : « *La première qualité de l'alimentation n'est pas d'être bonne gustativement, c'est d'apporter à l'organisme le carburant le plus performant.* » Et dans ces maladies, le meilleur carburant, ce n'est pas le glucose mais les cétones, **des composés issus des graisses qui protègent les neurones et les fonctions cérébrales.**

« Votre alimentation est la première ligne de défense contre les maladies qui touchent votre cerveau. Elle mérite d'être au cœur de votre traitement et c'est ce que propose cet ouvrage. » - Michèle Houde & Dr Bernard Aranda.

Le cerveau aime le gras

L'alimentation occidentale est généralement riche en glucides raffinés et en sucre, qui peuvent être toxiques à la longue pour les neurones. Cette avalanche de glucides peut compromettre le bon fonctionnement du cerveau et favoriser l'épilepsie, les migraines et certaines maladies neurodégénératives (cf. *interview du Dr Aranda en annexe*). Les auteurs Michèle Houde et Bernard Aranda préconisent alors d'adopter un **régime cétogène**, qui apporte une forme d'énergie plus disponible (les cétones) et moins problématique pour le cerveau. Mieux, ce mode alimentaire équilibre la biochimie cérébrale et permet de contrer l'inflammation, la douleur et la mort précoce des neurones.

Le rôle des cétones dans le bon fonctionnement du cerveau



« La méthode cétogène est utilisée depuis le début du xx^e siècle dans le traitement de l'épilepsie. Elle a montré des effets très encourageants pour stopper les crises migraineuses. Concernant Alzheimer et Parkinson, elle peut aider à ralentir ou stabiliser la maladie. » - Michèle Houde & Dr Bernard Aranda

Le régime cétogène en pratique

L'ouvrage donne les grandes règles de **la diète cétogène classique** qui exige un contrôle strict de l'apport en glucides selon le ratio 4 g de gras pour 1 g de non-gras (4 : 1) mais il propose également trois alternatives plus souples donc plus faciles à suivre :

- **la diète cétogène modifiée** (ratios inférieurs à 4 : 1),
- **la diète Atkins modifiée** qui accorde une place plus importante aux fruits et aux légumes verts et permet un apport plus important en protéines,
- **le régime IG (*index glycémique*) cétogène** qui autorise davantage de glucides que les diètes précédentes.

Pour chaque diète, des menus type sont proposés et pour aider celles et ceux qui souhaitent se lancer, les auteurs **exposent les différentes étapes de mise en route** :

- Comment réduire sa consommation de sucre : quels aliments proscrire et lesquels privilégier ? Quels sont les substituts cétogènes de certains aliments riches en glucides ?
- Comment augmenter son apport en graisses ? Quels aliments éviter, lesquels privilégier ?
- Comment prévenir les effets indésirables lorsque l'on commence la diète cétogène ?

En résumé, adopter *Le régime cétogène pour votre cerveau*, c'est un moyen pour protéger ses neurones et s'offrir une meilleure santé physique et cérébrale.

À propos des auteurs :

Le Dr Bernard Aranda est neurologue et micronutritionniste. Il a pu constater les bienfaits du régime cétogène sur de nombreux patients.

Michèle Houde, ancienne migraineuse, a cherché à comprendre sa maladie et a pris sa santé en main. Elle a mis fin à des migraines sévères en adoptant un régime cétogène.

Contact Presse

Caroline Roche
04 66 53 53 68
presse@thierrysouccar.com

Le Régime cétogène pour votre cerveau

Michèle Houde et Dr Bernard Aranda
320 pages – Format 14 x 21 – 17,90 €
ISBN 978-2-36549-264-5

Annexe.

Dr Bernard Aranda : « *Les cétones permettent de conserver un niveau d'activité physique et mental optimal* »



Le glucose est-il vraiment le carburant de choix pour le cerveau comme on l'entend souvent ?

Dr Bernard Aranda : Les autorités sanitaires recommandent de consommer des glucides (pâtes, riz, pommes de terre, pain...) à chaque repas. Nos neurones ont besoin d'énergie, le cerveau est un gros consommateur de glucose : les aliments glucidiques semblent les alliés parfaits de notre bonne santé cérébrale. Mais cette

avalanche de glucides – notre consommation de sucre a explosé au cours des 30 dernières années – peut compromettre le bon fonctionnement de notre cerveau. Leur surconsommation s'accompagne d'une résistance à l'insuline et favorise l'inflammation jusque dans le cerveau. Car en plus de fatiguer le pancréas, qui doit redoubler d'effort pour sécréter l'insuline nécessaire au maintien de l'équilibre, l'hyperglycémie modifie la biochimie cérébrale. L'augmentation de la glycémie inhibe tout particulièrement deux neurotransmetteurs : la sérotonine et le GABA, des acteurs qui jouent un rôle clé dans la santé du cerveau. Emergent alors migraines, troubles épileptiques, démences neurodégénératives.

Et à l'inverse, comment expliquez-vous que les graisses, et donc la diète cétogène, puissent avoir un effet neuroprotecteur ?

Dr Bernard Aranda. Lorsque les réserves de glycogène sont épuisées et que le cerveau ne peut plus utiliser le glucose comme source de carburant, ce sont les cétones produites par le foie à partir des graisses corporelles qui prennent le relais. Ces cétones sont une source d'énergie essentielle indispensable pour les cellules et permettent de conserver un niveau d'activité physique et mentale optimal. Ce nouveau carburant apporte environ 25 % d'énergie supplémentaire par rapport au glucose. Son effet légèrement psychostimulant entraîne un regain d'énergie et une facilité à se concentrer.

Historiquement et scientifiquement, la diète cétogène est aujourd'hui considérée comme l'un des meilleurs traitements dans le contrôle des crises épileptiques sévères. Et plus largement, ce mode alimentaire présente des propriétés curatives très intéressantes et très prometteuses dans le traitement de nombreuses maladies cérébrales.