

Cancer : les promesses du régime cétogène

Le 4 février prochain a lieu la Journée Mondiale Contre le Cancer. Près de 390 000 nouveaux cas de cancers sont recensés chaque année en France. En plus des traitements, la recherche explore des interventions capables de ralentir ou arrêter la progression de la maladie, par exemple en ciblant le métabolisme des cellules cancéreuses. C'est l'objectif du régime cétogène.

Sur quels principes repose ce régime ? Quels sont les effets sur le cancer ? Quels sont les risques ? Nous avons rassemblé dans ce dossier l'état des connaissances scientifiques et le témoignage de Magali Walkowicz, diététicienne-nutritionniste qui suit depuis 4 ans des patients ayant opté pour un régime cétogène.

Sucre et cancer : un lien avéré

Un sucre sanguin élevé s'accompagne d'un niveau élevé d'insuline, deux facteurs qui alimentent la croissance des tumeurs chez l'animal comme chez l'homme.

Les cellules cancéreuses ont en effet besoin de beaucoup d'énergie pour se multiplier, mais leur métabolisme énergétique diffère de celui des cellules normales : la plupart de ces cellules cancéreuses utilise des quantités importantes de glucose via la fermentation.

Le régime cétogène vise donc à diminuer l'accès des tumeurs au glucose.

Il s'agit d'un régime très pauvre en glucides, avec (en poids) 4 fois plus de graisses que de protéines et de glucides. Ce régime conduit à des taux bas de glucose et d'insuline dans le sang, et à la production de cétones par le foie.



Les effets du régime cétogène sur le cancer

De nombreux patients adoptent un régime cétogène dans le but d'augmenter l'efficacité des traitements, mieux supporter leurs effets indésirables, améliorer la qualité de vie. Il s'agit d'une approche prometteuse qui mériterait davantage d'études d'interventions. Jusqu'à présent en effet peu d'études ont été menées, même si celles-ci révèlent des effets encourageants dans la lutte contre le cancer.

Des effets sur les tumeurs et la toxicité des traitements

A l'origine, le régime cétogène visait surtout à faire baisser le glucose sanguin, mais on a découvert que les cétones exercent elles aussi des effets anti-cancer in vitro et in vivo sur certains types de tumeurs.

Expérimentalement, en accompagnement des traitements de radio- et chimiothérapie, l'état de cétose provoquée par le régime cétogène ou le jeûne crée un environnement oxydant qui rend la tumeur plus vulnérable. Il diminue aussi l'inflammation provoquée par la tumeur.

Chez l'homme, des études pilotes suggèrent que le régime cétogène réduit aussi la toxicité des traitements.

Les tumeurs cérébrales plus sensibles au régime cétogène

Les études précliniques (chez l'animal) ont trouvé que le régime cétogène exerce des effets thérapeutiques sur les gliomes, qui sont des tumeurs cérébrales. Chez la souris, un régime cétogène augmente de 20 à 50% la durée de survie médiane.

Chez l'homme on ne dispose que de rapports de cas suggérant des bénéfices possibles.

Mais plusieurs études devraient être publiées prochainement : 10 études sur le glioblastome (tumeur du cerveau) sont en cours dans 4 universités américaines, en Chine, en Allemagne et au Royaume Uni. 23 études cliniques sont en cours au total, tous types de cancer confondus.

Un régime à suivre sous surveillance uniquement

Le régime cétogène peut être contre-indiqué dans certains cas. Les études cliniques étant aujourd'hui insuffisantes, les malades doivent consulter l'équipe médicale avant d'initier un régime cétogène, qui doit être surveillé et adapté à l'évolution de l'état du patient.



Magali Walkowicz, diététicienne-nutritionniste : « Les résultats du régime cétogène sont généralement très positifs. »

Magali Walkowicz, diététicienne-nutritionniste, auteure de *Céto Cuisine* et *Le Compteur de glucides*, suit des patients atteints de cancer qui ont opté pour un régime cétogène.

Elle témoigne.

Quels résultats constatez-vous chez les patients ?

Les résultats sont généralement positifs. L'expérience me montre que lors d'un cancer, très souvent, la progression des tumeurs est soit en régression, soit stoppée, soit ralentie. Certains patients qui avaient dû arrêter leurs traitements car ils ne les supportaient plus, ont pu à nouveau les reprendre après avoir suivi le régime cétogène. Les effets secondaires des traitements classiques sont souvent diminués. Beaucoup arrivent à refaire du sport ou à travailler en même temps que les traitements alors qu'ils n'y parvenaient pas jusque-là. Mais les résultats ne sont pas égaux pour tous.

Le régime cétogène peut-il être suivi seul, hors traitement, en cas de diagnostic de cancer ?

Non. Un régime cétogène seul ne suffit pas à enrayer la maladie. Il ne peut être dissocié des traitements classiques. C'est la réunion des deux qui fonctionne et je le rappelle sans arrêt aux patients. Beaucoup pensent se soigner juste comme ça. Je n'y crois pas du tout.

Peut-on initier seul un régime cétogène ?

Je le déconseille, car il doit respecter les besoins de l'organisme, qui diffèrent d'une personne à l'autre et qui peuvent être modifiés dans le cadre de certaines pathologies et notamment du cancer. Certains cancers comme celui du sein, de la prostate, de la tête du pancréas, du foie, des reins par exemple nécessitent aussi des adaptations.

Quels sont les effets indésirables ?

Il y a des effets secondaires la première semaine du régime, tels que fatigue, nausées, vomissements,

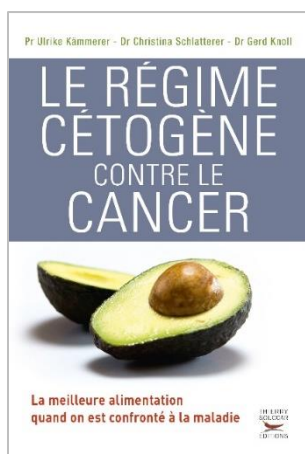
manque d'énergie, risque d'hypoglycémie si une activité physique est pratiquée en parallèle, le temps que les cellules changent de carburant, mais pas au-delà. Au contraire, le régime apporte ensuite un regain d'énergie, même chez les plus faibles.

Le risque de déficit (et non de carence) en magnésium et potassium qui peut apparaître au début du régime est compensé par une supplémentation. Il n'y a pas de risque de déshydratation si le patient ne retire pas le sel de son alimentation. Mes patients sont invités à surveiller leur pH urinaire, et, en cas d'acidité trop importante, on veille à augmenter les aliments basifiants avec éventuellement une supplémentation nutritionnelle. Si on veille bien à des apports suffisants en potassium, il n'y a pas de calculs rénaux.

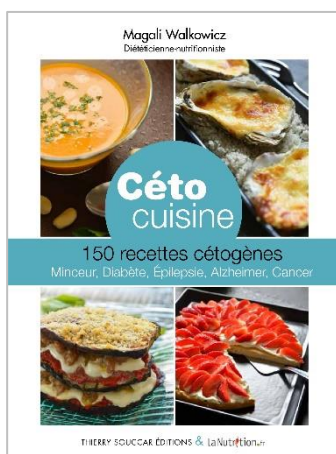
Les patients ont-ils du mal à suivre un régime cétogène sur le long terme ?

Passés les 15 premiers jours du régime, les patients me disent généralement que ce n'est pas si dur que ça finalement. L'échec vient certainement soit d'un manque de prise en compte des habitudes/préférences du patient par le professionnel qui a cadré le régime car tout régime, et pas seulement cétogène, qui ne prend pas en compte les préférences du patient est voué à échouer. Cela peut aussi venir du fait que le patient n'ose pas diversifier son alimentation par peur de sortir de la cétose et reste de fait sur une alimentation monotone. C'est alors forcément lassant. En général, quand après quelques mois de régime, le patient en a assez de manger gras, on décide communément d'une pause moins stricte.

3 livres pour en savoir plus



Le Régime cétogène contre le cancer, des Drs Ulrike Kämmerer, Christina Schlatterer et Gerd Knoll, 320 pages, 19,90 €



Céto-cuisine, par Magali Walkowicz, 256 pages, 22,00 €



Le grand livre de l'alimentation cétogène (2017), de Ulrich et Nelly Genisson, 368 pages, 23,95 €

Sources

Chung HY, Park YK. Rationale, Feasibility and Acceptability of Ketogenic Diet for Cancer Treatment. *J Cancer Prev.* 2017 Sep;22(3):127-134.

Poff A, Koutnik AP, Egan KM, Sahebjam S, D'Agostino D, Kumar NB. Targeting the Warburg effect for cancer treatment: Ketogenic diets for management of glioma. *Semin Cancer Biol.* 2017 Dec 30. pii: S1044-579X(17)30124-4.

Erickson N, Boscheri A, Linke B, Huebner J. Systematic review: isocaloric ketogenic dietary regimes for cancer patients. *Med Oncol.* 2017 May;34(5):72.