

# Le régime céto-gène

## en 9 questions

Manger du gras au détriment du sucre : le régime céto-gène peut avoir des résultats spectaculaires en cas d'épilepsie pharmaco-résistante. Mais la surveillance médicale est stricte.

### RESSOURCES

> [www.regimecetogene.com](http://www.regimecetogene.com), une site très bien documenté pour en savoir plus, créé par la maman d'un enfant épileptique.

> [www.cetojaim.com](http://www.cetojaim.com), base de données de recettes céto-gènes. Accessible seulement avec un identifiant délivré par le biais d'une équipe médicale.

### LE RÉGIME CÉTO-GÈNE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Il s'agit d'un régime alimentaire basé sur une réduction massive des apports en glucides (sucre) et d'un apport très important de lipides (graisses). Il s'agit en quelque sorte de remplacer le sucre, en tant que « carburant » du cerveau, par des corps cétoniques produits par les lipides. « Il s'agit d'un bouleversement important de l'alimentation, explique le docteur Stéphane Auvin, neuropédiatre spécialiste de l'épilepsie à l'hôpital Robert-Debré, à Paris, et chercheur à l'Inserm, puisque qu'on ne garde que 10 grammes de sucre par jour ».

### DANS QUELS CAS PEUT-IL ÊTRE APPLIQUÉ ?

Ce régime est dédié aux patients dits pharmaco-résistants. Mais il ne doit plus être considéré aujourd'hui comme un traitement de la dernière chance. Comme l'explique le docteur Auvin, il semble aujourd'hui que pour certains syndromes épileptiques rares, « l'utilisation du régime céto-gène en deuxième ou troisième intention a un intérêt ».

### D'OÙ VIENT LE RÉGIME CÉTO-GÈNE ?

Dès l'Antiquité, il a été remarqué que le jeûne pouvait avoir une incidence sur l'épilepsie. Or, la science moderne a montré que le jeûne provoque l'apparition dans l'organisme des corps cétoniques (acide acéto-cétique, BHB et acétone). C'est précisément l'apparition de ces corps cétoniques qui est aujourd'hui volontairement provoquée par le régime céto-gène.

### QUELLE EFFICACITÉ ?

Ce régime n'a rien d'un remède miracle: il peut n'avoir aucun effet sur des patients, voire être complètement contre-indiqué. Il est en revanche aujourd'hui prouvé, par des essais randomisés, qu'un certain nombre de patients y sont sensibles. « On ne parle pas de guérison, explique Stéphane Auvin, mais de contrôle de la fréquence des crises. Tous types d'épilepsie confondus, environ un patient sur deux est amélioré, c'est-à-dire qu'il voit la fréquence des crises diminuée de 50%. Quelques patients deviennent même entièrement libres de crises ». Sandrine Armspach est la maman de

Louise, 5 ans et demi, qui souffre d'une épilepsie très sévère et « réfractaire à tout traitement ». Elle raconte qu'en février 2011, « Louise était hospitalisée, ne marchait pas, ne parlait pas, ne pouvait rien faire... » Après deux ans et demi de régime céto-gène, les progrès sont spectaculaires. Louise n'est pas guérie, mais elle a commencé à marcher, commence à parler, et est scolarisée, se réjouit la maman.

### QUELLES CONTRAINTES ?

Sandrine ne cache pas que le régime est « très contraignant »: il faut « tout peser, au gramme près », avec l'aide d'une diététicienne et d'un médecin qui surveillent non seulement les proportions mais également les carences que provoque le régime. Tous les repas doivent être réfléchis à l'avance. Toutefois il existe des variantes plus légères comme le régime modifié d'Atkins où seules certaines catégories d'aliments sont pesées.

### OÙ TROUVER DE L'AIDE ?

D'abord auprès du corps médical, bien sûr. Mais une fois de plus, parents et familles jouent un rôle essentiel: les familles ont énormément aidé en apprenant au fil du temps à composer des recettes et en les partageant. À l'initiative d'une diététicienne alsacienne, qui travaille avec le service de pédiatrie de l'hôpital Hautepierre de Strasbourg, un site internet de partage de recettes a été créé (Cetojaim), qui, selon Sandrine Armspach, « nous a fait gagner un temps extraordinaire, puisque tout y est déjà calculé »... Il existe aussi des livres de recettes faits par des familles (lire « Ressources »).

### QU'Y A-T-IL DANS L'ASSIETTE ?

Peu d'aliments sont interdits, dès lors que le sucre est en quantité minimale. Poissons, viandes, charcuterie, laitages, légumes, on trouve de tout dans un menu céto-gène! L'essentiel sera de respecter des propor-

tions très précises, définies notamment en fonction du poids et de la taille de l'enfant. Au-delà, comme le dit Stéphane Auvin, grâce à l'inventivité des parents, on peut aujourd'hui faire « des pizzas ou des cookies céto-gènes »!

### POURQUOI FAIRE ATTENTION ?

Le site Cetojaim n'est pas en accès libre. Un moyen d'empêcher tout un chacun de démarrer un tel régime sans surveillance... et d'éviter les dérives. Ce régime est en effet utilisé – sans contrôle – par certains sportifs voire... par des hurluberlus qui le prétendent capable de guérir toutes les maladies.

### QUELLES PERSPECTIVES ?

Les chercheurs travaillent actuellement à comprendre les mécanismes de l'efficacité du régime. L'objectif est de fabriquer des médicaments qui reproduisent l'effet céto-gène, sans passer par le régime... Une perspective enthousiasmante! ■

Franck Lemarc



### RESSOURCES

> *Le régime céto-gène chez l'enfant*, de Stéphane Auvin et Rima Nabbout, éd. John Libbey, 2011, 13 €

> [www.grandiraveclouise.fr](http://www.grandiraveclouise.fr), le blog de la maman de Louise... pour découvrir les progrès de la petite Louise!

> *Petit plaisirs céto-gènes*, de Karine Affaton, Soline Roy et Christine Sazy-Hercent, éd. John Libbey, 2011, 13 €