

**MAGALI WALKOWICZ**  
Diététicienne-nutritionniste

**JOSEY ARSENAULT**  
Fondatrice de l'Académie du Keto

**THOMAS GUARINONI**  
Infirmier clinicien, acupuncteur

# MA VIE KETO

## PROGRAMME CÉTO-JEÛNE



**INCLUS**  
**50 recettes**  
**cétogènes &**  
**gourmandes**



**« DES MILLIERS DE FEMMES ET D'HOMMES  
ONT MAIGRI AVEC CE PROGRAMME.  
À VOTRE TOUR ! »**

*Josey Arsenault*

THIERRY  
SOCCAR  
ÉDITIONS



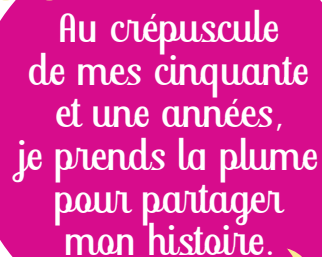
# INTRODUCTION

Au crépuscule de ma cinquante et unième année, je prends la plume pour partager mon histoire.

Tout au long de mon existence, j'ai embrassé avec ferveur les régimes amaigrissants, perdant du poids, certes, mais en reprenant bien davantage à chaque nouvelle tentative. J'étais une disciple inconditionnelle des régimes successifs !

À l'âge de douze ans, j'étais déjà une experte éprouvée de l'effet yoyo. N'ayant pas de pèse-personne à la maison, je me rendais alors chez une amie résidant dans une ferme où trônait une balance destinée aux animaux. C'est là que, semaine après semaine, nous confrontions notre poids aux standards que nous nous étions fixés. J'étais alors persuadée d'être « rondelette » et j'enviais les jambes fines et élancées de mes cousines. Ignorant tout des principes d'une alimentation saine et équilibrée, je m'adonnais à toutes sortes de diètes dont les magazines vantent les bienfaits telles que le régime hypocalorique de soupe aux choux. Quel gâchis ! Il me suffit aujourd'hui de contempler les photographies de l'époque pour me rendre compte que je n'étais pas grosse et que ma passion pour le sport m'avait même dotée d'une silhouette athlétique.

Il est vrai que ma famille ne m'a jamais inculqué les règles d'hygiène alimentaire. Je me nourrissais donc comme si chaque jour était le dernier, allant même jusqu'à me vanter de manger davantage que mon père ! Boissons gazeuses et chips étaient le lot commun de mon panier-repas du midi et de mon dîner. A l'adolescence, c'est d'ailleurs probablement mon inclination pour le sport qui m'a évité de tomber dans l'obésité. Malheureusement, lorsque j'ai finalement quitté le nid familial pour prendre mon envol, les kilos se sont accumulés.



Au crépuscule  
de mes cinquante  
et une années,  
je prends la plume  
pour partager  
mon histoire.

Si, à la maison, nous ne manquions de rien, ma mère n'aimait pas cuisiner et notre alimentation était donc très peu variée. Aussi, lorsqu'à l'âge de dix-sept ans, j'ai emménagé dans mon appartement et eu la charge de me préparer mes propres repas, une passion dévorante s'est éveillée en moi ! Bien décidée à explorer de nouvelles saveurs, je me suis métamorphosée en véritable « chef à domicile ». Quelle révélation ! Le monde de la gastronomie s'ouvrait à moi et j'étais bien résolue à tout déguster !

Aujourd'hui, je réalise à quel point j'étais valorisée par mes proches que je régalaient de mets savoureux. De crainte que mes invités ne soient rassasiés, je préparais systématiquement trop de nourriture qu'il n'était, ensuite, pas question de gaspiller : c'est ainsi qu'insidieusement, les kilos se sont accumulés.

Dès que je prenais 5 kg, une alarme se déclenchait en moi, et lorsque j'atteignais la barre des 10 kg supplémentaires, je me jetais à corps perdu dans un nouveau régime !

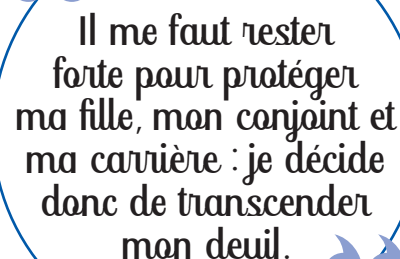
Lorsque je dis que j'ai essayé tous les régimes, je ne mens pas ! Nul besoin de les énumérer : vous les connaissez probablement aussi bien que moi. Souvent couronnés de succès, ils ne fonctionnent que sur une courte période.

À l'âge de 45 ans, je mesurais 1,62 m pour 84 kg et me résignais à accepter ce poids : en bonne épicurienne, je ne voyais aucune raison de me priver et faire bonne chère m'apparaissait comme un synonyme de réussite. Je pouvais me permettre de bons restaurants, me cuisiner de délicieux repas gourmands, et mon mari m'aimait comme j'étais. J'étais heureuse.

### **Le 2 mai 2016, 20 h 45. Le choc.**

Mon frère m'appelle pour m'informer que mon père n'a pas de nouvelles de ma mère depuis 14 h et qu'elle est introuvable. Elle est partie en voiture, ce qui n'est pas normal puisqu'elle ne conduit plus depuis plusieurs années et ne sort qu'accompagnée de son mari.

Dans la précipitation, je prépare mes bagages, n'emportant que des vêtements noirs. J'informe ma fille et mon mari que je pars chez mon père, à 2 heures de route. J'appelle mon patron pour lui expliquer la situation et le prévenir que je ne serai pas au travail le lendemain. Je contacte mon père et lui suggère de signaler la disparition de ma mère à la police. Je sais au fond de moi que quelque chose ne va pas.



**Il me faut rester forte pour protéger ma fille, mon conjoint et ma carrière : je décide donc de transcender mon deuil.**

La veille, mon conjoint et moi avons dîné avec mes parents. En rentrant à la maison, je confiais à mon mari que ma mère n'était pas comme d'habitude, qu'il y avait quelque chose de différent. Mon conjoint ne s'était aperçu de rien.

Mon frère et moi arrivons à la maison familiale. Un enquêteur ne tarde pas à nous emboîter le pas, et les recherches débutent. Le lendemain, ma mère est retrouvée. Elle s'est jetée du pont des chutes de Sainte-Ursule : suicidée à l'âge de 73 ans sans laisser de lettre ni de message.

Deux semaines plus tard, je suis convoquée par mon patron. Je suis animatrice radio depuis 1991 et, depuis 2006, à la station numéro 1 du Québec. Dans ma carrière, j'ai abordé le thème du suicide au moins une cinquantaine de fois, sous toutes ses formes. Pourtant, je n'ai jamais pressenti le suicide de ma mère.

Mon patron m'annonce que, pour la prochaine saison radiophonique qui débute le 15 août, je serai en co-animation avec le psychiatre réputé et très clivant Pierre Mailloux. C'est un nouveau choc, mais il me faut rester forte pour protéger ma fille, mon conjoint et ma carrière : je décide donc de transcender mon deuil.

Chaque jour, une fois la matinale à la radio terminée, je regagne mon domicile à 13 h et me réconforte en mangeant des chips devant des séries télévisées l'après-midi puis en buvant du vin le soir dans ma salle de cinéma privée.

Après un an à ce régime, mon émission est toujours numéro 1, mais j'ai pris 23 kg : je pèse dorénavant 107 kg.

Le 2 mai 2017, je suis en route pour une réunion familiale commémorant l'anniversaire de décès de ma mère. À la radio, la Dre Èvelyne Bourdua-Roy parle d'un mode de vie permettant de renverser le diabète de type 2, le cholestérol, l'hypertension et présentant de nombreux autres bienfaits. J'écoute distraitement, car malgré mon surpoids, je ne suis pas préoccupée par ma santé. Elle ajoute qu'en adoptant ce type d'alimentation autorisant à manger du bacon, de la peau de poulet et du fromage triple crème, il est possible de perdre beaucoup de poids! Intriguée, j'augmente le volume. Elle parle de l'alimentation cétogène et LCHF (*Low Carb High Fat*).

Arrivée au restaurant, un buffet est dressé pour le brunch : je remplis mon assiette d'œufs, de sauce hollandaise, de saumon fumé, de bacon et de fromage et rejoins la table pour annoncer à ma famille que je commence un régime! Si vous aviez vu leur réaction!

De retour à la maison, je commence sérieusement mes recherches. Il n'existe quasiment rien sur le sujet en français! Je trouve tout de même quelques vidéos sur YouTube et tombe sur des influenceurs parlant de ce mode de vie. Je découvre ensuite un site tenu par des médecins, Dietdoctor.com, qui détaille la méthode, études à l'appui.

Stupéfaite, je parle à la radio de ma découverte. Mes collègues me taquent en raillant mon régime «bacon», ce qui ne m'empêche pas de recevoir une avalanche de courriels d'auditeurs désireux d'en savoir davantage! Je décide de créer un groupe Facebook sur le sujet, «**Vive le bacon!**» : il compte aujourd'hui près de 50 000 membres!

Face à cet engouement, j'approche une maison d'édition québécoise pour publier un livre sur ce mode de vie. Je contacte également la Dre Bourdua-Roy pour lui parler de ce projet. Comme j'ai toujours aimé cuisiner je me concentrerai sur les recettes et elle sur la partie scientifique! Le projet est accepté! Perdre du poids en


mangeant du gras devient le plus gros succès de la maison d'édition et nous comptons aujourd'hui pas moins de cinq livres à notre actif!

Cette profonde transformation m'a permis de réaliser à quel point l'information était essentielle pour comprendre les bases d'une alimentation saine et équilibrée et, plus particulièrement, du régime céto-gène.

Cela m'a également permis de réaliser que, tout comme moi, nombre de personnes devraient s'interroger sur leur besoin de se réconforter, de s'occuper l'esprit et de compenser par la nourriture. Plus important encore : il est primordial de comprendre pourquoi, plus on se rapproche de son objectif de perte de poids, plus on se sabote ensuite nous-mêmes.

C'est ce qui m'a poussé à suivre une formation sur l'alimentation cétogène auprès de l'American Nutrition association et à créer, ensuite, l'Académie du Keto. Pour ce faire, je me suis entourée de nombreux professionnels de santé, rassemblant autour des médecins, des infirmiers, pharmaciens, naturopathes et même des psychiatres. L'Académie du Keto offre aujourd'hui non seulement des formations, mais également un accompagnement psychologique passant par des groupes d'entraide. La force du groupe est incroyable : elle permet de cheminer avec des personnes partageant les mêmes aspirations et ce désir commun de retrouver la santé et de s'épanouir est une source de motivation extraordinaire. Les résultats parlent d'eux-mêmes.

Lorsque j'ai pris la décision de me tourner vers l'alimentation cétogène et de pratiquer le jeûne intermittent auquel j'ai ajouté des protocoles de jeûne de 24 heures, je n'aurais jamais imaginé l'étendue des bienfaits qui accompagneraient ma perte de poids. Non seulement j'ai perdu 38,5 kilos, mais j'ai également retrouvé estime et confiance en moi. Ce sentiment de paix intérieure m'a apporté une force insoupçonnée.



*Ce sentiment de  
paix intérieure  
m'a apporté  
une force  
insoupçonnée.*

Admiratif de mes résultats, mon conjoint a également adopté ce mode de vie : outre la perte de 18 kilos superflus, cela lui a permis de résoudre des problèmes de santé tels que le diabète de type 2 et de réguler son taux de cholestérol auparavant trop élevé. Son médecin a été stupéfait de voir que les médicaments n'étaient plus nécessaires.

Il ne tient qu'à vous d'améliorer votre santé et de vous délester des kilos superflus. Dans ce livre, je vous donnerai toutes les clés pour y parvenir. Dorénavant, sachez-le, vous n'êtes pas seul!

Ce livre vous permettra de découvrir et de comprendre la véritable raison de votre surpoids : la résistance à l'insuline. Pour y remédier et retrouver votre taille de guêpe, vous apprendrez bientôt que l'alimentation cétogène est votre meilleure alliée. Car bien plus qu'un énième régime à la mode, le cétogène est une véritable révolution qui vous permettra de perdre du poids en mangeant du gras! Après vous avoir expliqué en quoi consiste concrètement cette alimentation aussi appétissante qu'efficace, nous vous exposerons ses bienfaits, au-delà de la perte de poids. Car le cétogène est également un véritable atout santé permettant de prévenir ou d'inverser de nombreuses maladies de civilisation : parmi elles, le diabète de type 2 ou la stéatose hépatique. Avec le cétogène, vous avez donc tout à gagner et, grâce au programme Ma Vie Keto, vous réapprendrez à manger sainement en un temps record. Pour booster les bienfaits de cette alimentation en termes de perte de poids et de santé, nous lui adjoignons des jeûnes intermittents que nous vous détaillerons également. Simple, efficace et facile à observer, notre méthode est faite pour vous! Votre Vie Keto ne fait que commencer et elle pourrait bien tout changer!

**Au fil des pages, vous découvrirez également le pouvoir du partage et de l'entraide : en unissant nos forces, nous pouvons accomplir de grandes choses.**

Pour ce faire, j'ai décidé de m'entourer de deux experts que j'admire pour leurs compétences, leur expérience et leur bienveillance. Notre souhait est de vous guider scientifiquement vers la prise de conscience des causes de nos mauvais comportements alimentaires. Ensemble, nous allons transformer nos vies et bâtir un avenir plus sain et épanouissant.



# L'ÉQUIPE de Ma Vie Keto

*Magali Walkowicz,*

**diététicienne-nutritionniste, Toulouse (France)**



Diététicienne-nutritionniste depuis près de 15 ans, je suis également l'auteur de 14 livres sur la diététique. J'ai choisi cette voie après un parcours universitaire en philosophie, quelques années de journalisme et un BTS diététique – seul diplôme en France donnant le droit de conseiller des patients en nutrition.

Ma formation de diététicienne m'a dotée d'une base solide en biologie, biochimie, chimie, physiologie, physiopathologie, science des aliments et techniques culinaires. Mon expertise dans le domaine des régimes minceur provient d'une recherche personnelle approfondie, au cours

de laquelle j'ai exploré les travaux de chercheurs et médecins spécialisés. J'ai eu l'opportunité de rencontrer certains d'entre eux lors de colloques, tels que Marika Sboros, Éric Ménat, Èvelyne Bordua-Roy, Thomas Guarinoni, Laurent Schwartz, Valter Longo, William Li, Thomas Seyfried, Adrienne Scheck, Ernest G Hope, et d'autres. Ces rencontres, combinées à plus de 10 ans d'expérience clinique et à mon

“ Ce temps d'avance explique que j'exerce mon métier de manière très différente de la majorité de mes confrères. ”

travail de journaliste, ont continuellement enrichi ma pratique.

Toujours à l'affût des dernières avancées en nutrition, je me retrouve souvent en désaccord avec les recommandations nutritionnelles officielles. Ce temps d'avance explique que j'exerce mon métier de manière très différente de la majorité de mes confrères.

J'ai découvert le régime cétogène lors de mes études et, lorsque j'ai commencé à le proposer à mes patients, il était très peu utilisé en France, excepté par un petit nombre de neurologues initiés qui le prescrivaient dans des hôpitaux tels que Necker à Paris. Le but était alors de stopper les crises d'épilepsie pharmaco-résistantes chez les enfants et c'est d'ailleurs à cette fin que le régime a été créé à la Mayo Clinic, dans les années 1920.

J'ai suivi des milliers de patients souhaitant maigrir ou adopter un régime thérapeutique dans le cadre de pathologies lourdes telles que le cancer ou la maladie d'Alzheimer. Et c'est de cette expertise et de celles de mes collègues Josey et Thomas, dont vous allez bénéficier dans ce livre.

J'ai fait la connaissance de Thomas à l'occasion d'une conférence que je donnais à Montréal au Canada abordant les bienfaits du régime cétogène pour les patients atteints de cancer.

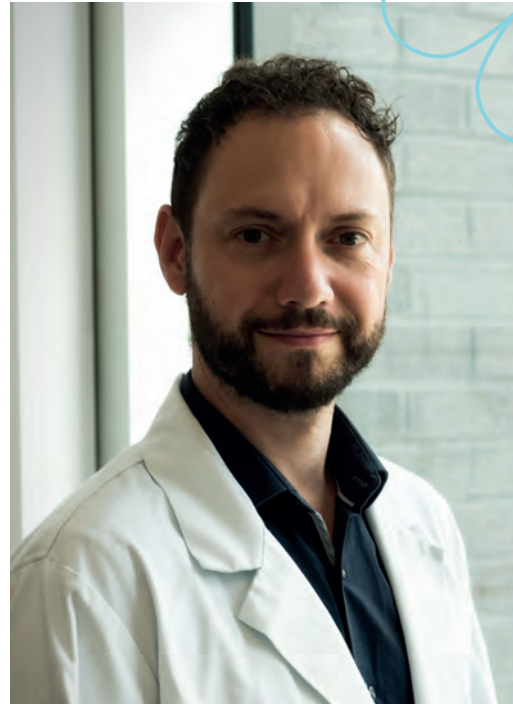
Quant à Josey, nous nous sommes rencontrées alors qu'elle m'invitait à donner une conférence au Ketofest à Québec.

Thomas et moi nous sommes toujours mutuellement conseillés, car nous avons des expériences et des expertises différentes. Nous avons donc décidé d'unir nos forces et de rassembler nos travaux complémentaires dans ce livre : il transformera, à n'en pas douter, votre silhouette et votre santé.



**Thomas Guarinoni,**  
**infirmier clinicien, acupuncteur,**  
**ville de Québec (Québec)**

C'est lors du passage en l'an 2000, alors que j'avais environ 19 ans, que j'ai dû intervenir en tant que sapeur-pompier dans ma petite ville du nord-est de la France. Pendant que nous étions à table, je regardais par la fenêtre et j'ai assisté à l'accident d'une voiture circulant à faible vitesse. Nous nous sommes précipités pour aider le conducteur : diabétique de type 2, il était en hypoglycémie et s'était injecté de l'insuline le matin même sans



avoir mangé. Le médecin des urgences m'a alors expliqué le rôle clé de l'insuline pour la régulation de la glycémie et son intérêt pour les diabétiques de type 2.

Une fois mes études d'infirmier terminées, j'ai rencontré un cardiologue en Guadeloupe qui m'a alerté sur les effets inflammatoires du glucose sur les artères. Deux ans plus tard, je me suis rendu à Wallis-et-Futuna et en Nouvelle-Calédonie : j'y ai observé une explosion du diabète de type 2 (+18 %) attribuée à des changements importants dans les habitudes alimentaires des habitants, par ailleurs de plus en plus sédentaires. Au fil du temps, j'ai compris la dangerosité du sucre et du glucose pour le corps humain.

Six ans plus tard, alors que je me rendais au Tchad, j'ai constaté que les populations avaient conservé des modes de vie traditionnels et étaient en bien meilleure santé que dans nos villes occidentales. En 2013, lors de mon installation au Québec, j'ai

“ Ma motivation première est de promouvoir des changements alimentaires capables d'impacter significativement la santé publique. ”

travaillé auprès des communautés inuites et j'ai été surpris de découvrir que leur alimentation essentiellement composée de viande crue et de fruits de mer les maintenait en bonne santé malgré l'absence de légumes : on ne trouve, dans ces populations, pas de cas de diabète de type 2, quelques rares cancers et aucune obésité. Cette rencontre avec les Inuits a été décisive, et j'ai utilisé tout mon temps libre pour faire des recherches sur les habitudes de vie et l'alimentation des Premières Nations. C'est ainsi que j'ai fait la découverte des recherches des Drs. Stephen Phinney, Jeff Volek, Jason

Fung, Ben Bikman et surtout du professeur Tim Noakes, cinq experts de renommée mondiale dans la science de la réduction thérapeutique des glucides pour les sportifs, dans l'inversion du diabète de type 2 et de plusieurs autres maladies métaboliques.

J'ai poursuivi ma formation en nutrition à l'Institut de médecine du Colorado (États-Unis), à l'American Nutrition Association (réservée aux professionnels de santé notamment avec un autre professeur de renommée internationale pour ses recherches sur le cancer, Thomas Seyfried (Harvard) et à l'Institut de formation Nutrition Network de la Noakes Foundation.

Aujourd'hui chef de clinique à la Clinique Reversa près de Montréal, spécialisée dans le renversement du surpoids, du diabète de type 2 et du syndrome métabolique, j'ai effectué plus de 6000 suivis de patients et développé une expertise dans le domaine de la santé métabolique. C'est d'ailleurs cette expérience hors norme que relate la co-fondatrice de la clinique, la Dre Èvelyne Bourdua-Roy dans son livre *Inverser le surpoids et le diabète avec le protocole Reversa*<sup>2</sup>. Cet ouvrage volumi-

neux est scientifique, mais je vous invite à le lire si vous êtes curieux et si le domaine vous passionne.

Mais pourquoi ce livre me direz-vous? Ma motivation première est de promouvoir des changements alimentaires capables d'impacter significativement la santé publique. Poursuivre cet objectif en collaborant avec Josey et Magali, que je connais toutes deux de longue date, est pour moi, tout naturel. Aujourd'hui infirmier clinicien en rôle élargi et acupuncteur indépendant membre de l'ordre des acupuncteurs du Québec, ma patientèle comprend principalement des personnes en surpoids, dont 25 % environ sont atteintes de diabète de type 2, une maladie que l'on peut et que l'on sait désormais inverser dans 98 % des cas. Nous sommes, en outre, en mesure d'améliorer significativement l'obésité et de résorber les douleurs chroniques et les symptômes du syndrome métabolique, de la maladie d'Alzheimer dans ses débuts, du syndrome des ovaires polykystiques et des maladies cardio-vasculaires. En améliorant le microbiote intestinal, nous réduisons également les phénomènes d'inflammation chronique.

*L'approche fondée sur l'alimentation cétogène associée au jeûne intermittent que nous vous présentons dans ces pages a permis d'obtenir des résultats incroyables que je suis très heureux de partager avec vous aujourd'hui.*





# CONTRE LA RÉSISTANCE À L'INSULINE, RIEN DE MIEUX QUE l'alimentation cétogène



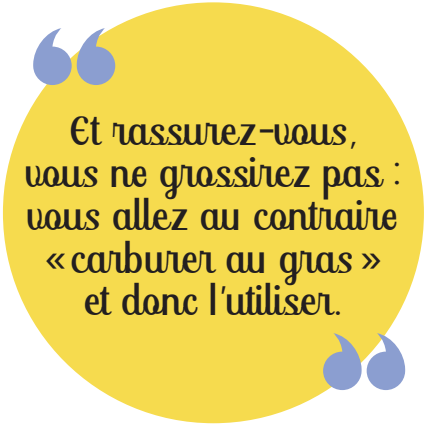
**L'**alimentation cétogène est l'alimentation la plus efficace pour inverser la résistance à l'insuline. Elle repose sur la physiologie, la biochimie et la connaissance précise de la composition des aliments. Loin d'être une diète fastidieuse, cette alimentation est très facile à mettre en œuvre, sans doute bien davantage que tous les régimes que vous avez testés jusqu'à présent !

L'alimentation cétogène permet à l'organisme de fonctionner en brûlant, non plus du glucose (issu de la digestion des sucres et des féculents), mais des lipides, ce qui est proprement fantastique quand on souhaite justement perdre du gras !

Pour que l'organisme adopte ce mode de fonctionnement, il faut l'y inciter en observant certaines règles simples :

- Tout d'abord, **diminuer drastiquement** son carburant usuel, **le glucose** : une fois privé de glucose, le corps a deux options : tirer son énergie des protéines en les transformant en glucose (ce qui est très fastidieux pour lui), ou tirer son énergie des lipides qu'il peut, d'une part, utiliser tels quels et, d'autre part, transformer en corps cétoniques. Afin qu'il se tourne vers cette dernière option particulièrement souhaitable pour la perte de poids, il faut remplir une deuxième condition...
- **Consommer du bon gras**, particulièrement au début, **pour « lancer la machine »** : il nous faut apprendre à manger plus de bons gras pour que notre organisme se mette à fabriquer les fameux corps cétoniques. Ces molécules énergétiques sont fabriquées d'abord à partir du gras que vous ingérez via l'alimentation puis, dans un

deuxième temps, une fois que votre taux d'insuline dans le sang aura diminué, à partir de vos propres lipides, vos graisses corporelles. Car n'oubliez pas, tant que le taux d'insuline reste élevé, vous n'aurez pas accès à vos graisses corporelles. Une fois que la fabrication de corps cétoniques aura été lancée, vous n'aurez qu'à diminuer votre consommation de graisses alimentaires pour devenir une véritable machine à brûler vos propres réserves de graisse!



**Et rassurez-vous, vous ne grossirez pas : vous allez au contraire « carburer au gras » et donc l'utiliser.**

Les corps cétoniques (planchettes de bois) sont utilisables par toutes les cellules du corps, hormis les cellules glucodépendantes telles que les globules rouges et certaines cellules des reins et du cerveau.

Attention, nous insistons. Au début, vous pourriez être tenté de ne pas augmenter la part des graisses dans votre alimentation. Ce serait une erreur ! Avant de pouvoir avoir accès à vos graisses corporelles et commencer à maigrir, votre corps doit d'abord se débarrasser du trop-plein d'insuline induit par votre consommation de glucides. Pour ce faire, il faut lui donner suffisamment d'énergie en consommant des aliments naturellement gras (avocat, viande de bœuf, saumon...) pendant trois à quatre semaines. Vous lui laisserez ainsi le temps de mettre en route cette nouvelle voie métabolique. N'oubliez pas que vous êtes un véhicule hybride et qu'il faut laisser au corps le temps de s'adapter à ce changement de carburant.

Et rassurez-vous, vous ne grossirez pas : vous allez au contraire « carburer au gras » et donc l'utiliser. Souvenez-vous que le gras ne fait grossir que si son ingestion s'accompagne d'un pic de glycémie faisant suite à une consommation de glucides!

## L'ALIMENTATION CÉTOGÈNE DANS LES GRANDES LIGNES

En pratique, manger cétogène revient à :

- **écarter les aliments sources de glucides**, ceci quelle que soit leur nature (sucres complexes comme l'amidon ou sucres simples comme le saccharose) : cela implique, vous l'aurez compris, de proscrire le sucre (de table, de coco...), mais aussi le miel, les féculents (pommes de terre, céréales et la plupart des légumineuses) et la majorité des fruits, en particulier les fruits secs. En échange, il vous faudra plutôt

augmenter l'apport de légumes qui poussent au-dessus de la terre, noix, oléagineux;

- **consommer en priorité de bonnes graisses** (huile d'olive vierge extra première pression à froid, graisses animales, beurre, crème, huile de coco), mais aussi les aliments naturellement gras tels que l'avocat, les poissons gras, les viandes, les œufs, les oléagineux;

- **avoir un apport suffisant en protéines** de bonne qualité : œufs, viandes, poissons, fruits de mer.

### **Pour plus de détails, rendez-vous à la p. xx.**

Comme vous le voyez, nous sommes donc bien loin du premier réflexe qui vient à l'esprit lorsque l'on veut perdre du poids et qui consiste à compter scrupuleusement les calories ingérées, faire un régime, se restreindre et bouger plus. Et cela tombe bien, car espérer perdre du poids en réduisant son apport calorique est, le plus souvent, vain : cette approche découle, en effet, d'une théorie erronée et malheureusement ancrée dans les esprits, selon laquelle le surpoids serait uniquement le résultat d'un déséquilibre entre entrées et dépenses d'énergie. En réalité, compter les calories est inutile, car toutes les calories ne se valent pas : retenir que 200 kcal d'huile d'olive n'auront pas le même impact métabolique sur votre corps que 200 kcal de beignet.

## **POURQUOI ON PERD DU POIDS EN MANGEANT CÉTOGÈNE**

Notre organisme tire son énergie de trois catégories de nutriments, on parle de « macronutriments » :

- **Les glucides** : amidons (pomme de terre, riz, blé et autres céréales, légumineuses), sucre (sucre blanc, sirops en tout genre, jus de fruits, miel, lait). En termes d'énergie, les glucides apportent 4 kcal par gramme.

- **Les graisses (ou lipides)** : huiles, beurre, crème fraîche, noix, amandes, graisses animales. En termes d'énergie, les lipides apportent 9 kcal par gramme.

- **Les protéines** : viande, volaille, poisson, œuf, fromages, soja... En termes d'énergie, les protéines apportent 4 kcal par gramme.





“  
L'alimentation  
cétogène s'intéresse bien  
davantage à la qualité  
et à la répartition  
des macronutriments  
ingérés.”

Dans son livre *Pourquoi on grossit*<sup>4</sup>, le journaliste scientifique Gary Taubes a démontré, preuves scientifiques à l'appui, que compter ses calories pour réduire son apport calorique journalier était voué à l'échec. Et, comme l'indique également le néphrologue Jason Fung dans son fameux livre *Code obésité*<sup>5</sup>, cela n'a jamais fonctionné sur le long terme.

C'est la raison pour laquelle, loin de s'attacher aux nombres de calories, l'alimentation cétogène s'intéresse bien davantage à la qualité et à la répartition des macronutriments ingérés. En l'occurrence, la diète cétogène écarte les glucides : elle force, de cette façon, l'organisme à utiliser le gras comme carburant tout en ne lui donnant plus la possibilité d'en stocker et il préfère cela en plus!

Macronutriments à l'origine de la prise de poids, les glucides digestibles<sup>1</sup> appelés sucres ou encore hydrates de carbone, sont une chaîne plus ou moins longue de petites particules élémentaires baptisées -ose.

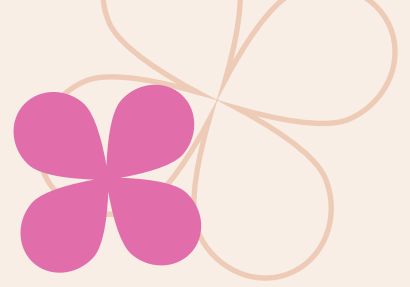
● **Certains d'entre eux présentent une chaîne courte** : il s'agit **des sucres simples**. Parmi eux le saccharose, le glucose, le fructose qui se trouvent dans les fruits et les sirops de glucose-fructose, le lactose (principal sucre du lait), les produits laitiers et le maltose présent dans le malt et les sirops dérivés d'amidon.

● **D'autres ont, au contraire, une chaîne longue** : il s'agit **des sucres complexes**. Parmi eux l'amidon présent dans certains légumes, les féculents, les céréales et leurs produits dérivés à base de farine, les légumineuses et les pommes de terre.

Mais ne nous y trompons pas, qu'ils soient simples ou complexes, les sucres sont tout aussi néfastes : prenons un sucre complexe tel que l'amidon consistant en un long assemblage de 100 molécules de glucose. Lors de la digestion, il est scindé en sucres simples. Une fois digéré, le produit final qui se retrouve dans l'intestin est donc le même : du glucose!

---

1. Les glucides non digestibles sont les fibres.



# La puissance de l'aigle en toi

Lorsque nous décidons de prendre des chemins de traverse, il n'est pas rare que des voix critiques s'élèvent. Que ce soit de la part de proches bien intentionnés ou d'étrangers ne comprenant pas nos choix, le jugement nous guette de toute part. Si vous avez opté pour le régime cétogène, il est possible que vous soyez confronté à des remarques désobligeantes. Vous pourrez vous sentir dénigré, rabaissé ou en proie au doute. N'oubliez pas qu'il s'agit de votre voyage, de votre choix et que l'heure est venue pour vous de briller.

Dès lors, n'imitiez pas le canard qui se nasille et cède face aux critiques. Soyez plutôt comme l'aigle planant au-dessus de la mêlée et indifférent aux cancans de ceux qui ne comprennent pas sa trajectoire. Vous êtes plus fort que vous ne le pensez et le fait d'adopter le régime cétogène est la preuve de votre détermination à prendre soin de votre santé et à favoriser votre bien-être.

Les critiques et les remarques désobligeantes sont souvent le reflet de l'incompréhension, des peurs et de l'insécurité de ceux qui nous entourent. Et si vous avez choisi une voie qui peut sembler difficile à certains, c'est qu'elle vous convient et vous aide à atteindre vos objectifs de santé.

Il s'agit de votre chemin, de votre choix et de votre voyage. Chaque jour où vous déci-

dez de poursuivre dans cette voie est une victoire. Chaque repas cétogène que vous préparez est un pas de plus vers votre objectif.

Prenez le temps de vous renseigner, d'apprendre et de comprendre ce régime : ces informations vous permettront de répondre aux critiques avec assurance et conviction. Il y aura toujours des personnes pour questionner votre choix et c'est bien là que réside la puissance de l'aigle : rester fidèle à vous-même malgré la désapprobation.

Les aigles ne se préoccupent pas de l'opinion des canards, ils planent haut dans le ciel, au-dessus du tumulte. Soyez un aigle, fier de votre choix de vie cétogène : vous avez le soutien de ceux qui ont choisi le même chemin.

N'oubliez jamais : votre attitude détermine votre altitude. Vous avez le pouvoir de décider comment vivre votre vie. Prenez cette décision aujourd'hui. Soyez un aigle et volez haut. Vous n'avez plus de temps à perdre, alors faites-le dès maintenant.

Et souvenez-vous, cette porte ne s'ouvre que de l'intérieur. Vous seul avez le pouvoir de changer votre vie. Ne laissez personne vous rabaïsser : ce choix est le vôtre, et votre voyage est unique. Vous avez la force nécessaire. Vous êtes un aigle volant fièrement vers le firmament.





# Les aliments à privilégier

- **Poissons et fruits de mer** : poissons gras et fruits de mer (assurez-vous qu'ils soient frais, issus de la pêche sauvage et pensez à bien les cuire).

- **Œufs** : choisissez des œufs issus de poules élevées en liberté et nourries à l'alimentation biologique si possible.

- **Les viandes** :

Le foie et les autres organes : si vous n'aimez pas le foie, il existe de multiples recettes qui vous permettront de l'apprécier! (Ex. : dans un pain à la viande ou sous forme de pâté).

Le bouillon d'os.

Toutes les viandes (bœuf, porc, dinde, poulet, canard, viandes de bois...) de préférence, nourries à l'herbe/au pâturage.

- **Les légumes** : choisissez les légumes cuits qui poussent au-dessus de la terre et privilégiez les légumes verts à manger avec un peu de gras (beurre ou autre) pour mieux absorber leurs nutriments.

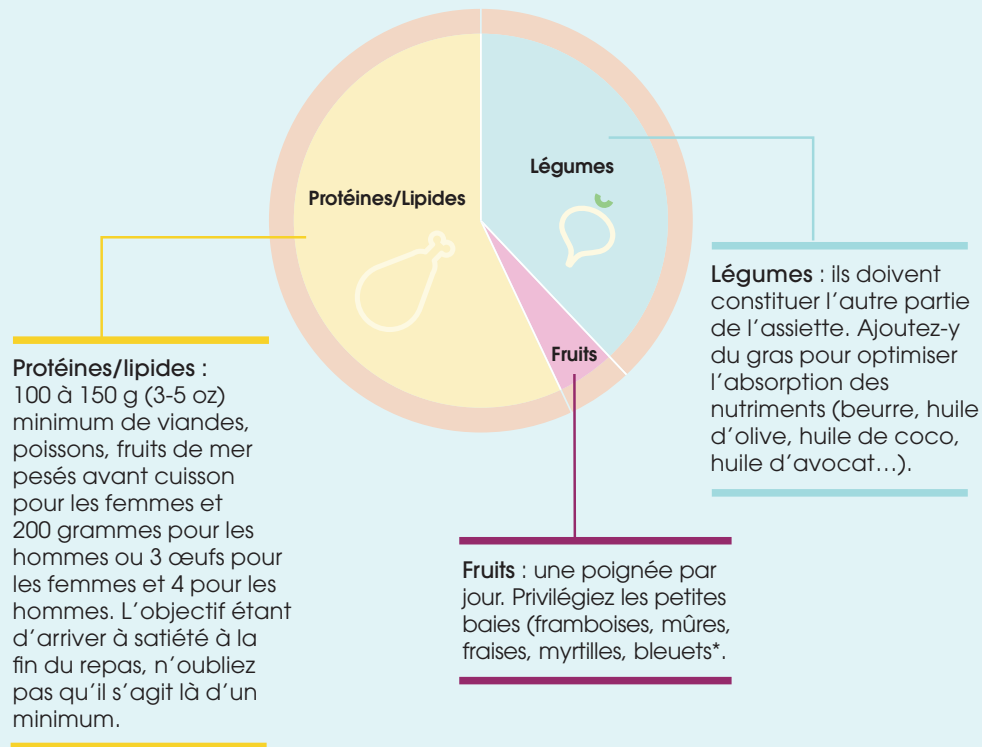
- **Les lipides** : beurre, beurre clarifié (ghee), huile d'olive extra-vierge de première pression à froid, huile de coco, avocat, graisse de porc, de bœuf, de canard et de rognons.

- **Les produits laitiers fermentés, gras et faibles en glucides** (si vous les tolérez bien) : kéfir sans sucre, yogourt sans sucre, fromages vieilliss au lait cru, beurre, crème à 35 % de MG voire plus (sans additifs), yogourt grec riche en gras et faible en sucre.

● **Les noix et graines** : amandes, pacanes, noix du Brésil, noix de Grenoble, graines de chia, de citrouille, de sésame. Pour bien faire, il faudrait toujours les faire prégermer pour désactiver les antinutriments des graines (ces molécules protectrices des graines peuvent gêner l'absorption intestinale de certains micronutriments). Toutefois, ces antinutriments (acide phytique, saponines et lectines) s'y retrouvent en très faible quantité et sont, sauf en cas d'inflammation intestinale, souvent bien acceptés par l'organisme.

● **Les farines et substituts de sucre** : farines de coco, d'amandes, de lupin/érythritol, fruit des moines, stévia, allulose.

## Votre assiette keto, la base de votre nouvelle vie



\*Grosses myrtilles que l'on trouve au Canada.

# ASPERGES à la carbonara

Pour **4 personnes** Préparation : **5 min** Cuisson : **10 min**

## Ingrédients

- 450 g d'asperges vertes
- 120 g de pancetta
- 2 gros jaunes d'œufs
- 15 g de ghee (ou à défaut de beurre doux)
- 45 g de parmesan
- ¼ de c. à c. de poivre noir fraîchement moulu
- Sel de mer fin

Parez les asperges. Coupez-les en morceaux de 5 cm. Taillez en dés la pancetta.

Chauffez une grande poêle à feu moyen/vif. Ajoutez la pancetta et faites-la cuire environ 3 à 5 min, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'elle soit croustillante. Égouttez l'excès de graisse et laissez-en juste assez pour enrober la poêle.

Ajoutez les asperges et 2 c. à s. d'eau dans la poêle. Faites cuire à feu moyen/vif jusqu'à ce que les asperges soient croquantes, mais tendres, soit 2 à 4 min.

Retirez la poêle du feu et ajoutez immédiatement les jaunes d'œufs légèrement battus et le ghee dans la poêle. Remettez à chauffer encore quelques instants en remuant jusqu'à ce que le ghee soit fondu. Retirez du feu.

Râpez le parmesan et saupoudrez-le sur la préparation. Assaisonnez de sel et poivre. Mélangez bien.

Déposez dans un plat de service et servez immédiatement.



### Macros pour 1 muffin

**Glucides : 5,9 g** **Fibres : 2,3 g** **Glucides nets : 3,6 g**

**Protéines : 13,1 g** **Lipides : 17,1 g**







# BISCUITS

## magiques

Pour **15 biscuits** Préparation : **10 min** Réfrigération : **1 h** Cuisson : **10 min**

### Ingrédients

---

- 40 g de noix de Grenoble
- 60 g de noix de pécan
- 60 g de beurre
- 3 c. à s. d'huile de coco
- 3 jaunes d'œufs
- 80 g d'érythritol
- 60 g de pépites de chocolat sans sucre
- 40 g de flocons de noix de coco non sucrés
- ½ c. à c. d'extrait de vanille
- ¼ de c. à c. de cannelle en poudre

Hachez les noix et les noix de pécan. Faites fondre l'huile de coco et le beurre.

Dans un récipient, mettez les jaunes d'œufs et le beurre, versez l'huile de coco puis mélangez jusqu'à obtenir une consistance homogène.

Ajoutez l'érythritol, les pépites de chocolat, les flocons de noix de coco, l'extrait de vanille et la cannelle. Mélangez bien jusqu'à ce que tout soit bien incorporé.

Placez la pâte au réfrigérateur pendant 1 h pour la faire durcir.

Préchauffez votre four à 180 °C (350 °F).

À l'aide d'une cuillère, former 15 petites boules avec la pâte. Déposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et aplatissez-les légèrement du bout des doigts.

Enfournez et faites cuire pendant 10 min.

Laissez les biscuits complètement refroidir avant de les servir.



#### Macros pour 1 portion

**Glucides : 7 g Fibres : 1 g Polyalcool : 5,3 g**

**Glucides nets : 0,7 g Protéines : 0,9 g Lipides : 9,1 g**



# MA VIE KETO

## PROGRAMME CÉTO-JEÛNE

**Parution : 6 février 2024 au QUÉBEC**

**Prix : 34,95 \$**

**Format : 19 x 23 cm, 192 pages, illustré**

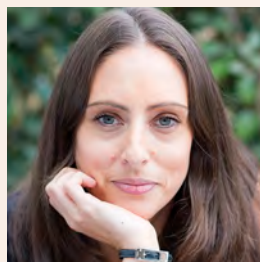
978-2-36549-773-2



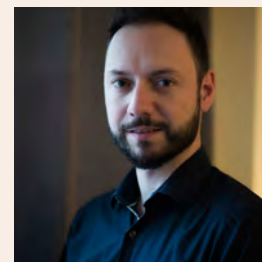
### Les auteurs



**Josey Arsenault** est une animatrice radio québécoise qui est devenue la coach kéto n°1 au Québec. Elle a fondé l'Académie du kéto qui propose un programme de coaching en ligne « Ma Vie kéto ». Le succès de ce programme est dû à son efficacité, au capital sympathie de Josey et au groupe Facebook d'entraide (groupe privé) qui permet à chaque participant de se sentir épaulé, soutenu, encouragé.



**Magali Walkowicz** est diététicienne-nutritionniste, spécialiste française des alimentations réduites en glucides. Elle a accompagné près de 2000 patients à ce jour : des personnes en surpoids mais aussi diabétique, souffrant de cancer, de SOPK (syndrome des ovaires polykystiques)... Elle est l'auteur de plusieurs livres aux éditions Thierry Souccar sur le sujet.



**Thomas Guarinoni** est franco-québécois. Il est infirmier clinicien en rôle élargi et acupuncteur. Spécialiste de nutrition cétogène, il a été certifié par l'American Nutrition Association et par l'institut de formation de la fondation Tim Noakes. À ce jour, il a accompagné plus de 4000 patients dans leur réduction thérapeutique des glucides.

**Contact presse (Canada seulement) :**

Gabrielle Cauchy, DIFFUSION DIMEDIA, 514 336-3941 poste 229, [gabrielle.cauchy@dimedia.com](mailto:gabrielle.cauchy@dimedia.com)