

MÉFIEZ-VOUS DES



Apparences Trompeuses!

Méfiez-vous de la diète cétogène!

La diète cétogène, communément appelée la diète « keto », bénéficie d'un marketing intensif et a gagné en popularité dans les dernières années. Souvent promue comme une solution miracle pour perdre du poids, la diète cétogène n'a pas fait ses preuves pour faire perdre du poids de façon durable et pour contribuer à une alimentation saine et équilibrée.

Depuis les années 1900, la diète cétogène est parfois utilisée comme traitement de dernier recours chez les enfants atteints d'épilepsie¹. Depuis, l'industrie de la minceur a commercialisé la diète cétogène en tant que moyen révolutionnaire pour perdre du poids. Aujourd'hui, elle est devenue une des tendances alimentaires du moment.

Un marché en pleine expansion

Le marché de la diète cétogène est vaste et pourrait continuer de croître dans les prochaines années². D'ailleurs, l'attribut cétogène est utilisé pour commercialiser une multitude de produits :

- des **aliments dit cétogènes**, comme des repas, des collations, des desserts, des substituts de repas et des boissons;
- des **suppléments alimentaires** composés de cétones exogènes.

Un marketing bien ficelé

La diète cétogène et ses produits dérivés bénéficient d'un marketing intense et parfois trompeur. Ils sont mis en valeur, notamment, sur les réseaux sociaux ainsi que dans des magazines, des conférences, des livres et même parfois dans des bannières de pharmacies ou d'épiceries. Ces techniques de marketing reposent souvent sur :

- Des affirmations fondées sur des preuves faibles, par exemple : « naturel, sûr et efficace », « satisfaction garantie » ou « perdez du poids sans effort »;



- Des témoignages trompeurs appuyés par des photos de type avant-après;
- Des offres spéciales pour une durée limitée.

Une diète restrictive

La diète cétogène consiste à limiter drastiquement l'apport en **glucides** (jusqu'à douze fois moins de glucides) et **augmenter celui en matières grasses** (lipides)¹. Les produits céréaliers (ex. : riz, pâtes, pain), les légumineuses, la majorité des fruits et les légumes-racines (ex. : pommes de terre, carottes, betteraves) sont des aliments à éviter dans le régime cétogène en raison de leur teneur élevée en glucides¹.

Les glucides sont le principal carburant du corps humain. Privé de ces derniers lors de la diète cétogène, le corps utilise alors le gras comme source d'énergie alternative. Lorsqu'on consomme peu de glucides, le corps produit alors des corps cétoniques. L'objectif du régime est d'atteindre l'état de cétose¹. Pour maintenir cet état, il faut suivre la diète à la lettre : autrement dit, manger une collation ou un repas « keto » ne suffit pas.

Dans les faits, **le régime cétogène n'est pas nécessairement suivi assidûment**; il existe de grandes variations selon la personne qui l'entreprend. Toutes et tous n'atteignent pas nécessairement l'état de cétose, car l'apport de glucides doit être contrôlé très strictement.

Un moyen efficace pour perdre du poids?

Les études à court terme indiquent que l'adoption de la diète cétogène permet de perdre du poids¹. Après un an, la diète cétogène semble apporter des résultats similaires en termes de perte de poids comparativement à d'autres diètes¹. Tout comme pour les autres régimes restrictifs, **les effets de la diète cétogène sur la perte de poids à long terme ne sont pas démontrés¹**.

De plus, dans les régimes limités en glucides, la perte de poids serait causée par la diminution de l'apport énergétique plutôt que par la restriction de glucides³.

Les glucides et le poids

Les aliments riches en glucides, comme le pain, les pâtes et les patates, sont souvent accusés, à tort, de favoriser le gain de poids. Sans se lancer dans un régime cétogène, plusieurs personnes se tournent donc vers des régimes faibles en glucides et riches en gras. Tout comme pour le régime cétogène, **la science indique que ces régimes ne permettent pas de perdre du poids à long terme**³.

Les glucides fournissent au corps et au cerveau l'énergie dont ils ont besoin. Ils méritent leur place dans notre assiette. Le [Guide alimentaire canadien](#) propose plusieurs pistes pour adopter une alimentation favorable à la santé, sans tomber dans le piège des restrictions.

Les effets indésirables de la diète cétogène

La littérature scientifique rapporte plusieurs effets indésirables de la diète cétogène⁴⁻⁷:

- Déficience en nutriments;
- Mauvaise haleine;
- Fatigue;
- Étourdissements;
- Constipation;
- Troubles du sommeil;
- Effet yo-yo (reprise du poids perdu).

Au-delà des effets physiques, les diètes sont associées à une détérioration de la santé mentale, une préoccupation excessive à l'égard du poids et un risque plus élevé de développer des troubles du comportement alimentaire⁸.

L'industrie de la minceur prétend que le régime cétogène est un mode de vie et non une diète. Or, le retrait de plusieurs groupes alimentaires fait de **la diète cétogène une diète restrictive parmi tant d'autres**. Il est difficile de maintenir ce type d'alimentation à long terme¹. Les saines habitudes de vie, contrairement aux régimes restrictifs, devraient pouvoir être maintenues dans le temps.

Les suppléments « keto »

L'industrie de l'amaigrissement profite de la popularité de la diète cétogène pour commercialiser des suppléments de cétones exogènes soi-disant révolutionnaires, comme *Keto Advanced 1500*, *KetoBlast* et *DTrim Keto*.

Les publicités de ces suppléments laissent croire qu'ils permettent d'atteindre l'état de cétose rapidement, ou même sans passer par la diète cétogène. Ainsi, ils contribueraient à favoriser la perte de poids rapide et sans effort.

Or, il n'existe pas d'études fiables à ce sujet. Avant de vanter le mérite de tels produits, il faut se baser sur des données scientifiques. **Actuellement, les preuves d'efficacité et de sécurité font défaut.**

De plus, **naturel ne veut pas dire sain et sans risque**. Ce n'est pas parce qu'un produit de santé naturel est homologué par Santé Canada qu'il n'est pas sans risque pour la santé. La surveillance exercée par Santé Canada ne garantit ni l'innocuité ni l'efficacité des produits approuvés en raison des lacunes dans la réglementation actuellement en place⁹⁻¹⁰.

Que faire?

Bien que les suppléments keto sont des produits de santé naturels et que la diète est une tendance alimentaire, il y a plusieurs risques associés à leur utilisation. Il est fortement recommandé de consulter **une professionnelle ou un professionnel de la santé comme une diététiste-nutritionniste** avant d'entreprendre une diète cétogène ou de consommer des cétones exogènes.

Sources

1. Kirkpatrick C. et coll. (2019). Review of current evidence and clinical recommendations on the effects of low-carbohydrate and very-low-carbohydrate (including ketogenic) diets for the management of body weight and other cardiometabolic risk factors: A scientific statement from the National Lipid Association Nutrition and Lifestyle Task Force. *Journal of clinical lipidology*, 13(5), 689-711.e1
2. The Insight Partners. (2020). *Ketogenic Diet Market Forecast to 2027 - COVID-19 Impact and Global Analysis by Product Type (Supplements, Beverages, Snacks, Dairy, and Others); and Distribution Channel (Hypermarket & Supermarket, Specialty Stores, Convenience Stores, and Others); and Geography*.
3. Juneau M. (2017). Les régimes faibles en glucides sont-ils réellement la meilleure solution pour perdre du poids. *Observation de la prévention de l'Institut de cardiologie de Montréal*.
4. O'Neill B et Raggi P. (2020). The ketogenic diet: Pros and cons. *Atherosclerosis*, 292, 119-126.
5. Batch JT et coll. (2020). Advantages and Disadvantages of the Ketogenic Diet: A Review Article. *Cureus*, 12(8), e9639.
6. Moreno B et coll. (2014). Comparison of a very low-calorie-ketogenic diet with a standard low-calorie diet in the treatment of obesity. *Endocrine*, 47(3), 793-805.
7. Extensio. (2019). Diètes populaires : les dangers de consommer trop de protéines et de gras.
8. Schaumberg K et coll. (2016). Dietary restraint: what's the harm? A review of the relationship between dietary restraint, weight trajectory and the development of eating pathology. *Clinical Obesity*, 6(2), 89-100
9. Crépeau, C. (2021). Produits de santé naturels : l'homologation, prévue d'efficacité? Faux. *Gouvernement du Québec*.
10. Crépeau, C. (2021). Les produits de santé naturels ne contiennent pas toujours ce qu'ils indiquent? Vrai. *Gouvernement du Québec*.

À propos de la campagne *Apparences Trompeuses!*

Réalisée par l'Association pour la santé publique du Québec, *Apparences Trompeuses!* est une campagne qui vise à déconstruire les fausses promesses de l'industrie de la minceur et protéger la santé et le bien-être.

Visitez apparencetrompeuses.ca pour découvrir la face cachée de cette industrie.

