

Info

Epilepsie



Régimes cétogènes
thérapeutiques

RÉGIMES CÉTOGÈNES THÉRAPEUTIQUES

Les régimes cétogénés thérapeutiques sont des régimes alimentaires riches en graisses et pauvres en glucides. Ils constituent une option thérapeutique établie, fondée sur des données probantes, pour l'épilepsie ainsi que pour certaines maladies métaboliques. A l'instar du jeûne, l'alimentation cétogénée produit, par la dégradation des graisses apportées, des corps cétoniques que le cerveau peut utiliser comme source d'énergie alternative et qui, par différents mécanismes, ont un effet supprimeur sur les crises.

Les débuts du régime cétogénée

Les premiers rapports sur l'utilisation réussie du jeûne pour traiter les crises d'épilepsie remontent à plusieurs millénaires. La forme moderne des régimes cétogénés utilisés pour le traitement de l'épilepsie a, quant à elle, été introduite au début du XXe siècle. Par la suite, avec la commercialisation de nouveaux médicaments supprimeurs de crises, ces régimes sont tombés dans l'oubli jusqu'au début du XXIe siècle, avant de regagner massivement en popularité ces dernières années.

Ils ne peuvent toutefois être envisagés pour le traitement de l'épilepsie qu'après un examen médical et dans le cadre d'un suivi spécialisé.

Les différents régimes cétogénés thérapeutiques

Les régimes cétogénés peuvent prendre différentes formes, mais tous ont en commun l'objectif d'atteindre une cétose durable.

- **Régime cétogénée classique** : les glucides, les lipides et les protéines sont précisément proportionnés (ratio cétogénée, généralement 3 pour 1 ou 4 pour 1, c'est-à-dire 4 g de lipides pour 1 g de protéines + glucides).
- **Régime Atkins modifié (MAD)** : seuls les glucides sont limités (10-20 grammes/jour). Il est riche en graisse, mais moins restrictif que le régime cétogénée classique, ce qui facilite le calcul pour la préparation des repas.
- **Traitement à faible indice glycémique (LGIT)** : similaire au MAD, mais seuls les glucides ayant un indice glycémique (IG) <50 sont autorisés. L'IG indique la vitesse à laquelle les glucides sont absorbés dans le sang. Plus l'indice est bas, plus l'impact sur la glycémie est faible.

- **Régime à base de triglycérides à chaîne moyenne (régime MCT ou TCM) :** dans ce régime, chaque repas contient des TCM. Ce régime permet de consommer davantage de glucides. Les graisses TCM peuvent provoquer des troubles gastro-intestinaux. Si nécessaire, on peut essayer de réduire leur quantité ou de la répartir sur un plus grand nombre de repas par jour.

Le choix du type de régime approprié dépend de plusieurs facteurs, dont l'âge, les maladies associées, l'acceptation ainsi que les possibilités de mise en œuvre au quotidien. Les régimes céto-gènes thérapeutiques peuvent prendre la forme d'une alimentation solide normale, de poudre à diluer (biberon) ou d'aliments administrés par sonde.

Comment le régime agit-il ?

Le principe des régimes céto-gènes, quelle que soit leur forme, est de réduire l'apport en glucides. A partir des lipides absorbés, le foie produit des corps cétoniques (β -hydroxybutyrate, acétoacétate, acétone) qui servent de source d'énergie alternative au cerveau. Cet état métabolique du corps est appelé cétose et peut être mesuré dans le sang ou l'urine. On ne sait pas encore vraiment pour quelle raison une cétose persistante entraîne une réduction des crises épileptiques. On suppose que les corps cétoniques et les processus biochimiques qui y sont liés ont un effet en ce sens dans le cerveau.

Dans environ 40 % des cas, le traitement réduit significativement les crises, jusqu'à parfois même les empêcher complètement. Cela correspond approximativement au taux de réussite d'un médicament supprimeur de crises récemment introduit. Un régime qui donne de bons résultats permet de réduire voire d'arrêter les médicaments contre l'épilepsie. Il peut en outre avoir un effet positif sur le sommeil, la vigilance, l'attention, la concentration et le comportement. Tous ces aspects jouent un rôle important dans l'évaluation du succès d'un régime céto-gène.

A qui s'adressent les régimes céto-gènes thérapeutiques ?

Les régimes céto-gènes thérapeutiques conviennent au traitement de l'épilepsie à tout âge, mais ils sont actuellement beaucoup plus souvent utilisés chez les enfants que chez les adultes. Dans certaines formes d'épilepsie, le régime

cétogène doit être envisagé précocement en raison de son efficacité prouvée. Ainsi, il constitue le traitement de choix dans certains troubles métaboliques comme le déficit en transporteur de glucose ou le déficit en pyruvate déshydrogénase.

Il n'est cependant pas recommandé en cas de troubles du métabolisme énergétique ou lipidique. En cas de maladie touchant d'autres organes, son utilisation éventuelle doit faire l'objet d'une évaluation approfondie.

Préparation et mise en œuvre

Les régimes cétogènes doivent être prescrits et suivis par une équipe de soins spécialisée composée de médecins et de nutritionnistes. La préparation des repas prend plus de temps et coûte plus cher qu'une alimentation traditionnelle. Elle implique également un changement des habitudes alimentaires pour les personnes concernées.

Des livres de cuisine dédiés et des produits comme la poudre et les snacks Keto peuvent faciliter la mise en œuvre du régime. Les acides gras à chaîne moyenne, appelés huiles TMC ou MCT, augmentent également la cétose. Il est possible que l'assurance-invalidité ou l'assurance-maladie prenne en charge une partie des coûts de ces produits diététiques spéciaux.

Une bonne préparation est essentielle pour réussir à changer de régime. Cela implique notamment :

- des entretiens préalables de conseil avec l'équipe thérapeutique ainsi qu'une planification concrète ;
- des examens médicaux préalables : des analyses de sang et d'urine, le cas échéant une échographie abdominale, ainsi qu'un ECG ;
- d'apprendre à mesurer les corps cétoniques et les taux de glucose et à évaluer les résultats ;
- de reconnaître les symptômes d'une cétose excessive ou d'une hypoglycémie et de connaître les mesures nécessaires ;
- de déterminer si et comment le régime peut être suivi dans les structures d'accueil ou les écoles.

Le ou la nutritionniste détermine la composition du régime ainsi que les compléments alimentaires nécessaires individuellement (par ex. vitamines et minéraux). L'introduction se fait soit en milieu hospitalier, soit en ambulatoire, selon le type de régime cétogène thérapeutique.

La mise en œuvre doit tenir compte des points suivants :

- respecter la régularité des repas
- s'en tenir strictement au plan alimentaire à chaque repas et collation
- boire beaucoup pour prévenir la formation de calculs rénaux
- prendre en compte la teneur en sucre des médicaments
- tenir un journal pour noter l'état général, les crises épileptiques ainsi que les taux de cétones et de glucose mesurés.

Pendant le régime, l'équipe thérapeutique suit de près la patiente ou le patient et sa famille. Si le régime est bien toléré, il doit être suivi pendant au moins 3 mois pour pouvoir tirer des conclusions sur son efficacité. Pour les épilepsies résistantes au traitement, il est recommandé de suivre le régime pendant au moins deux à trois ans, et probablement à vie pour les maladies métaboliques. Dans le meilleur des cas, l'effet se prolonge même après la fin du régime.

Risques et effets secondaires

En règle générale, un régime cétogène thérapeutique est bien toléré. Les effets indésirables apparaissent le plus souvent dans les premières semaines. Les plus fréquents d'entre eux sont la constipation, les nausées ou les douleurs abdominales. Boire en quantité suffisante permet de prévenir la formation de calculs rénaux. Des taux de graisse élevés ne sont souvent observés qu'au début du régime et reviennent dans la normale au fil du temps. Jusqu'à présent, rien n'indique de risque accru de maladies cardiovasculaires. Certains enfants et adolescents présentent une croissance légèrement plus lente.

Résumé

Les régimes cétogènes thérapeutiques sont des régimes alimentaires riches en graisses et pauvres en glucides, utilisés pour traiter les crises épileptiques ainsi que certaines maladies métaboliques. Ils représentent une forme de thérapie alternative ou complémentaire aux médicaments, en particulier pour les personnes atteintes d'épilepsie résistante aux traitements et non éligibles à une intervention chirurgicale de l'épilepsie. Les régimes peuvent être utilisés à n'importe quel âge, chez le nourrisson comme chez l'adulte, sous forme d'aliments solides oraux, de poudre à diluer (biberon) ou d'aliments administrés par sonde.

PLUS D'INFORMATIONS SUR L'ÉPILEPSIE

Dépliants d'information

Télécharger ou commander : www.epi.ch/depliants



Sujets

Premiers secours en cas d'épilepsie

Qu'est-ce que c'est une crise épileptique ou une épilepsie ?

Epilepsie et conduite

Les causes des épilepsies

Epilepsie et génétique

Epilepsie et trouble du

développement cognitif

Médicaments contre l'épilepsie

L'épilepsie en voyage

Le sport et l'épilepsie

Le travail et l'épilepsie

L'épilepsie chez les enfants

L'épilepsie dans la vieillesse

Types de crises

L'état de mal épileptique

Maternité et épilepsie

L'épilepsie au féminin

L'épilepsie au masculin

Coopération avec le médecin

La chirurgie de l'épilepsie (brochure)

Régimes cétogènes thérapeutiques

Crises non-épileptiques

Epilepsie et sommeil

Des crises, mais pas que

SUDEP – Mort subite inattendue

en épilepsie

Soins dentaires et épilepsie

Langues

Français (F), allemand (D), italien (I), anglais (E), albanais (A), portugais (P), bosniaque/croate/serbe (BKS), turc (T), ukrainien (U)

F D I E A P BKSTU

F D I E A P BKST

F D I

F D I

F D I

F D I E

F D I

F D

D

F D I E U

F D I E A P BKST

F D I

F D I

F D I E A P BKST

F D I

F D I

F D

F D I

F D I

F D

F D I

F D I

F D I

F D I



Autres publications : www.epi.ch/publications

Carte SOS

Calendrier des crises

Brochure sur héritage et succession

Poster premiers secours

F D I E

F D I E

F D I

F D I



L'épilepsie peut frapper chacun de nous

5 à 10 % de la population sont atteints d'une crise d'épilepsie à un moment ou un autre de leur vie. A peu près 1 % de la population va souffrir d'épilepsie au cours de sa vie. En Suisse, environ 80 000 personnes sont concernées, dont à peu près 15 000 enfants et adolescents.

La Ligue contre l'Epilepsie et ses nombreuses activités

La Ligue Suisse contre l'Epilepsie se consacre à la recherche, l'aide et l'information. Son but consiste à alléger la vie quotidienne des personnes atteintes d'épilepsie et à améliorer durablement leur situation au sein de la société.

Recherche

La Ligue contribue à faire progresser les connaissances sur tous les aspects de l'épilepsie.

Aide

Renseignements et consultations à l'attention :

- des spécialistes de tous les domaines
- des personnes atteintes d'épilepsie et de leurs proches

Information

La Ligue contre l'Epilepsie informe et sensibilise le public et favorise ainsi l'intégration des personnes atteintes d'épilepsie.

Texte :

Dr méd. Andrea Rüegger et
Prof. Dr méd. Georgia Ramantani,
Hôpital universitaire pour enfants
de Zurich

Ligue Suisse contre l'Epilepsie

Seefeldstrasse 84
8008 Zurich
Suisse

T +41 43 488 67 77
F +41 43 488 67 78

info@epi.ch

www.epi.ch

CP 80-5415-8

IBAN CH35 0900 0000 8000 5415 8

Informations complémentaires,
courts-métrages, réponses aux
questions fréquentes et manifestations
d'actualité : www.epi.ch

Soutenez notre travail :

www.epi.ch/dons

Mise à jour de l'information : 11/2024

Réalisé avec l'aimable soutien des sponsors principaux, Kanso régime cétogène (Dr. Schär) et Nutricia Metabolics (Danone Deutschland GmbH).



Autres sponsors : Angelini Pharma, Bial S.A., Desitin Pharma GmbH, Eisai Pharma AG, Jazz Pharmaceuticals, LivaNova PLC, Neuraxpharm Switzerland AG, NightWatch détection des crises, Sandoz Pharmaceuticals AG, Takeda Pharma AG, UCB-Pharma AG, UNEEG medical.

Les sponsors n'ont pas d'influence sur le contenu.