



TRAITEMENTS ET THÉRAPIES

Régime alimentaire cétogène pour l'épilepsie

■ Qu'est-ce qu'un régime cétogène pour l'épilepsie?

Le régime cétogène est l'une des plus anciennes formes de traitement médical pour l'épilepsie. Il s'agit d'un régime à forte teneur en gras, à teneur adéquate en protéines et faible en glucides. Il existe différentes versions du régime cétogène, mais les principes de base sont les mêmes. La thérapie par régime cétogène peut être adaptée à la diversité culturelle, aux allergies et à l'alimentation par sonde.

Ce régime n'est pas sans effets secondaires, il est donc très important de bien se renseigner lorsque vous envisagez la thérapie par régime cétogène. Ne tentez pas le régime cétogène sans la surveillance médicale d'une équipe bien formée avec le régime cétogène, surtout si vous prenez des médicaments antiépileptiques.

La thérapie par régime cétogène peut être un choix de traitement difficile pour les familles d'un point de vue pratique et émotionnel. Les quelques premières semaines peuvent être stressantes, et il est important que votre famille se dote d'un bon réseau de soutien.

Vous devrez apprendre à préparer des repas différemment, ce qui exige du temps et du travail. Il peut aussi y avoir des difficultés d'adaptation aux nouveaux repas. Cependant, avec une planification créative de vos repas et en portant attention à vos difficultés, vous pourrez surmonter certains de ces obstacles. Beaucoup de familles réussissent à bien relever les défis et seraient d'accord pour dire que le travail en vaut la peine si le régime permet de se débarrasser ou de réduire considérablement les crises.

■ Comment les régimes cétogènes permettent-ils de contrôler les crises?

Le jeûne a longtemps été associé à une réduction de la fréquence des crises. Les cétones sont produites au cours de

longues périodes de jeûne. Quand un jeûne est rompu avec des aliments qui contiennent des glucides ou des protéines, les crises reviennent. Bien sûr, le jeûne n'est pas une solution durable.

Le régime cétogène, qui contient une teneur fortement réduite en glucides, adéquate en protéines et riche en matières grasses, imite un état de jeûne qui permet de produire des cétones. Les cétones sont indicatrices d'un changement métabolique important, mais elles ne peuvent pas expliquer l'effet antiépileptique à elles seules. Les chercheurs étudient les mécanismes d'action supplémentaires pour mieux expliquer pourquoi ce régime minimise les crises.

■ Y a-t-il différents types de thérapie de régime pour l'épilepsie?

Oui, cela est un domaine en évolution. Le régime cétogène classique (traditionnel), le régime cétogène à base d'huile TCM, le régime Atkins modifié, le régime alimentaire à faible index glycémique, le régime cétogène modifié sont actuellement utilisés dans le monde entier. La quantité et le type de matières grasses, de protéines et de glucides caractérisent la différence entre ces types de régimes. Votre équipe médicale formée en régime cétogène vous aidera à déterminer quel type de régime est le mieux adapté pour vous ou votre enfant. Chaque patient devrait être traité comme une personne unique et chaque régime cétogène devrait être adapté pour répondre à ses besoins particuliers.

■ Quel type de crises répond le mieux à la thérapie par régime cétogène?

Le régime cétogène a été décrit pour être efficace pour différents types de crises.

■ Dans quelle mesure le régime cétogène est-il efficace pour maîtriser les crises?

Régime alimentaire cétogène pour l'épilepsie *suite*

Le régime cétogène peut être efficace dans le traitement des personnes atteintes d'épilepsie résistante aux médicaments de l'enfance à l'âge adulte.

Jusqu'à 60 % des enfants qui tentent un régime cétogène sous supervision constatent 50 % ou plus de réduction de la fréquence de leurs crises.

De 40 à 50 % des adultes qui tentent un régime cétogène sous supervision constatent 50 % ou plus de réduction de la fréquence de leurs crises.

■ Comment puis-je commencer un régime cétogène?

Sous surveillance d'un professionnel de la santé, le régime cétogène sera entrepris en éliminant le régime alimentaire normal et en le remplaçant par un régime plus gras, à teneur adéquate en protéines et faible en glucides.

Le régime cétogène peut être entrepris à la maison (patient externe) ou à l'hôpital (hospitalisation). Les différentes institutions ont des opinions divergentes quant à la façon de commencer le régime cétogène.

Le début peut également varier dans la façon selon laquelle le régime cétogène est progressivement introduit et ajusté.

■ Combien de temps après le début du régime verrez-vous une réduction des crises?

La réduction des crises peut se produire très rapidement après le début du régime cétogène ou elle peut se faire attendre plusieurs mois. L'engagement à poursuivre le régime alimentaire est important afin de déterminer l'efficacité de la thérapie pour maîtriser les crises.

■ De quel genre d'aliments est composé un régime cétogène?

Dans un régime alimentaire normal, nous mangeons principalement des glucides et des protéines avec une petite quantité de graisses. Dans un régime cétogène, vous consommerez plus de matières grasses, suffisamment de protéines pour grandir ou maintenir vos réserves musculaires et beaucoup moins de glucides qu'à l'habitude.

L'ajustement des quantités de matières grasses, de protéines et de glucides devrait être affiné pour chaque personne. Certaines personnes obtiendront un contrôle des crises acceptable avec un régime cétogène plus ouvert tandis que d'autres auront besoin de quelque chose de plus restrictif.

3 GROUPES ALIMENTAIRES SONT REQUIS :

Des gras comme la crème, le beurre, la margarine, les huiles, la mayonnaise, les vinaigrettes, les noix, les beurres de noix, les avocats

Des protéines comme la volaille, la viande rouge, le poisson, le fromage, les œufs, le lait, les noix

Des glucides comme le pain, les pâtes, le riz, les pommes de terre, les fruits, les légumes, le jus

■ Un régime cétogène est-il complet du point de vue de la nutrition?

Non, le régime offre une faible teneur de certaines vitamines et certains minéraux. Votre équipe vous recommandera des suppléments vitaminiques et minéraux spécifiques que vous serez tenu de prendre régulièrement.

■ Comment les repas sont-ils préparés dans le cadre d'un régime cétogène?

L'uniformité de la préparation des repas et de la consommation est nécessaire pour un contrôle optimal des crises. Vous devriez recevoir une formation sur les principes adéquats de préparation des repas cétogènes. Votre équipe médicale peut exiger que vous pesiez les aliments sur une balance. Déterminer les portions des aliments en utilisant des instruments de mesure peut aussi être efficace.

Les menus d'un régime cétogène peuvent être calculés par votre diététiste ou votre équipe peut vous enseigner à calculer vos propres menus. Il est important de discuter avec votre équipe de vos

préférences alimentaires et de vos idées de repas pour encourager ce nouveau mode de vie.

Régime alimentaire cétogène pour l'épilepsie *suite*

■ Les médicaments antiépileptiques seront-ils réduits une fois le régime cétogène entrepris?

C'est toujours une possibilité. Une fois le régime bien établi, votre équipe médicale peut suggérer de commencer à sevrer un médicament antiépileptique.

■ Quels sont les effets secondaires les plus fréquents du régime cétogène?

L'effet indésirable le plus fréquent est la constipation qui peut être atténuée avec quelques ajustements alimentaires et des laxatifs. D'autres effets secondaires possibles qui sont relativement mineurs et passagers comprennent : pierres aux reins, taux de glycémie faible, vomissements, diarrhée et somnolence. Certains effets secondaires à plus long terme sont rapportés et peuvent inclure un taux de cholestérol plus élevé, une réduction de la santé des os, une croissance linéaire plus lente et un rythme cardiaque anormal.

■ Y a-t-il des tests nécessaires avant et pendant le régime cétogène?

Vous serez tenu de passer des tests sanguins et d'autres tests suggérés par votre équipe médicale. Ces tests sont nécessaires pour déterminer si vous pouvez démarrer le régime en toute sécurité et également pour surveiller votre tolérance à ce traitement.

■ Combien de temps une personne peut-elle poursuivre son régime cétogène?

Cette question devra être discutée avec votre équipe médicale. Des tests de suivi de routine seront exigés par votre équipe médicale lorsque vous entreprendrez le régime cétogène. Les résultats de ces tests aideront également à déterminer combien de temps cette thérapie est requise.

■ Si je souhaite essayer le régime cétogène, que dois-je faire?

Le régime cétogène ne devrait jamais être tenté par vous-même. Il devrait être tenté seulement avec le soutien d'une équipe médicale qualifiée.

Si cette option de traitement vous intéresse, effectuez une demande auprès d'un neurologue qui travaille dans un centre offrant un traitement par régime cétogène.

Il existe des programmes de régime cétogène pédiatriques dans les hôpitaux suivants en Ontario : Children's Hospital London Health Sciences Centre (London), McMaster Children's Hospital (Hamilton), Hospital for Sick Children (Toronto), Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (Ottawa), et Hotel Dieu Hospital (Kingston).

Depuis le printemps 2015, un nouveau programme pour adultes est en développement au Toronto Western Hospital.

Discutez de cette option de traitement avec votre neurologue. Si votre neurologue estime que le régime cétogène est une possibilité qui s'offre à vous, alors des tests sanguins et d'autres analyses pourraient être nécessaires pour déterminer si le régime cétogène peut être commencé en toute sécurité. Vous pourrez ensuite rencontrer les membres de l'équipe de régime cétogène comme votre diététiste, infirmière, infirmière praticienne, travailleur social, spécialiste de l'enfance et pharmacien qui peuvent vous offrir leur évaluation sur la meilleure façon de vous préparer pour le régime cétogène.

Si vous ou votre enfant êtes considéré comme un candidat potentiel, vous pouvez être ajouté à la liste d'attente.

Établir des heures régulières pour les repas et les collations tout en réduisant la consommation de bonbons, de chocolats et de sucres est la meilleure façon de se préparer pour le démarrage du régime cétogène.

Une autre façon de vous préparer est de consulter certaines ressources recommandées ci-dessous :

RESSOURCES RECOMMANDÉES

Sites Web

Site Web de Matthew's Friends :

www.matthewsfriends.org

Site Web de la Charlie Foundation :

www.charliefoundation.org

Régime alimentaire cétogène pour l'épilepsie *suite*

Livres

Ketogenic Diets: Treatments for Epilepsy and Other Disorders. 5th Edition (2011)

Auteurs : Eric Kossoff, John M Freeman, Zahava Turner, James E. Rubenstein

The Keto Cookbook: Innovative Delicious Meals for Staying on The Ketogenic Diet (2011).

Auteurs : Dawn Martenz

Références

Cross J.H. & Neal E.G. (2008). The ketogenic diet – update on recent clinical trials. 49 (Suppl.8) 6-10.

Henderson C.B et al (2006). Efficacy of the ketogenic diet as a treatment option for Epilepsy: Meta Analysis. J Child Neurol (21) 193-198.

Kossoff E.H. et al (2009). Optimal clinical management of children receiving the ketogenic diet: Recommendations of the International Ketogenic Diet Study Group. Epilepsia. 50(2) : 304-317.

Lee P.R. & Kossoff E.H. (2011). Dietary treatments for epilepsy: Management guidelines for the general practitioner. Epilepsy and Behavior (21) 115-121.

Neal E.G. et al (2008). The ketogenic diet for the treatment of childhood epilepsy: a randomized controlled trial. Lancet Neurol 2008 : 7 : 500-506.

Kossoff E.H. & Rho J.M. (2009). Ketogenic Diets: Evidence for Short and Long Term Efficacy.

Neurotherapeutics. 6 : 406-414.

Préparé par Jennifer Fabe BSc.MSc.R.D. de Matthew's Friends Canada.

Date de la version : Juillet 2015

Développé en partenariat avec Epilepsy Support Centre

ontario
épilepsie

Ontario
Trillium
Foundation

The logo for the Ontario Trillium Foundation is a stylized green trillium flower with a yellow center.

Fondation
Trillium
de l'Ontario

An agency of the Government of Ontario
Un organisme du gouvernement de l'Ontario