



**Nouveautés :**  
**Conseils diététiques**  
**Produit Lectro-Lytes**  
**Tableau pratique**  
**des glucides**

# Guide pratique pour votre aventure **cétogène**

Vol. 2



**New Roots**  
HERBAL  
- AMÉLIORE LA VIE -

# Le céto en bref

Le régime cétogène consiste à réduire drastiquement la part des glucides dans l'alimentation, au profit des lipides : l'assiette est ainsi composée à 70 % de bons gras. Après l'utilisation des glucides puis du glycogène comme source d'énergie, le corps est alors contraint à mobiliser les lipides mais aussi l'excédent de gras du corps. Le corps se trouve alors en état de cétose, c'est-à-dire que son métabolisme s'opère principalement grâce aux cétones produits par le foie avec les lipides.

Au-delà de la production énergétique, ces cétones jouent un rôle important au niveau de l'expression génétique, des systèmes nerveux et immunitaire, de l'inflammation, ou même comme antioxydants. Le régime cétogène est utilisé pour traiter l'épilepsie depuis un siècle, et il fait partie des recommandations suite aux commotions cérébrales et pour diverses pathologies, notamment inflammatoires. Toutefois, sa popularité tient au fait qu'il participe clairement à la perte de poids des personnes qui le suivent (bien que son efficacité au long terme reste à être évaluée).

**70% de lipides**





## Bénéfices :

- ✓ Gestion du poids et composition corporelle
- ✓ Maladies cardiovasculaires et dégénératives
- ✓ Troubles métaboliques
- ✓ Santé mentale et mémoire
- ✓ Énergie et vitalité

## Contraindications :

- ✓ Troubles hépatiques
- ✓ Absence de vésicule biliaire
- ✓ Intolérance aux gras
- ✓ Insuffisance rénale

Un régime cétogène ne se limite pas à l'apport en gras. Afin d'optimiser vos efforts et de réduire les possibles réactions indésirables, il est important de garder à l'esprit certains fondamentaux de micronutrition. Alors, suivez le guide pour une expérience cétogène agréable et réussie !



## Aider la digestion

Tout changement radical d'alimentation impacte la flore intestinale et peut engendrer des symptômes tels que la constipation, parfois observée dans la diète cétogène. Pour remédier à ces réactions indésirables, il est important de s'hydrater suffisamment et d'assurer une alimentation suffisamment riche en fibres. En outre, la prise de probiotiques aide à soutenir la santé intestinale, et le magnésium aide à maintenir un équilibre électrolytique normal.

Par ailleurs, digérer une quantité inhabituelle de gras nécessite une capacité enzymatique adéquate ainsi qu'une production et une circulation optimales de bile. Une formule d'enzymes, riche en lipase ou renforcée avec de la bile de boeuf, aidera pour ce défi digestif. De même, vous pourrez trouver un soutien dans les principes amers de diverses plantes cholérétiques et cholagogues.



Guide pratique pour votre aventure **CÉTOGÈNE**



## Soutenir le métabolisme

La nouvelle mécanique biochimique dans laquelle la diète cétogène plonge le corps peut nécessiter quelque soutien; notamment pour le foie, qui est l'un des organes le plus mis à contribution. Le complexe de vitamines B est essentiel à son bon fonctionnement; quant à l'acide *alpha*-lipoïque et aux plantes à tropisme hépatiques, ils seront aussi bienvenus.

Au niveau cellulaire, l'importance de l'acétyl-L-carnitine est cruciale, car ses dérivés garantissent le transport des acides gras dans les mitochondries, là où ils serviront à la production énergétique.

Quant au *Garcinia cambogia*, standardisé à 60 % d'acide hydroxycitrique, il a pour effet de réduire l'appétit et de prolonger la satiété après les repas. C'est peut-être le petit coup de pouce qui vous sauvera de l'envie de desserts sucrés.





## Apporter de bons gras

Pour réussir sa diète cétogène, il est primordial d'apporter en quantité suffisante de bons gras ainsi que de saines protéines. Bien entendu, les poissons gras, les avocats, les noix, etc. fourniront leur part nutritionnelle – et surtout le plaisir du goût –, mais en assurer l'apport quotidien peut devenir un casse-tête. La supplémentation devient alors une aide précieuse, avec en plus de multiples bénéfices pour la santé.

Par exemple, les triglycérides à chaîne moyenne (TCM, ou MCT en anglais), de noix de coco ou de palme, rejoignent directement le foie depuis les intestins, via la veine porte. Le foie fournit ensuite le corps en cétones, extrêmement efficaces pour la production énergétique; parfait pour un café vitalisant!

Les omégas-3, au ratio idéal EPA:DHA de 2:1, fournissent, entre autres bienfaits, un soutien à la santé mentale et à la régulation de la lipidémie. Quant aux huiles Heart Smart, renforcées en stérols végétaux et idéales crues sur vos salades, elles consolident la prévention cardiovasculaire avec leurs effets positifs sur le cholestérol.



Guide pratique pour votre aventure **CÉTOGÈNE**



# Bien choisir ses protéines

Toute fonction ou structure du corps, ou presque, requiert comme unités élémentaires d'opération ou de construction les acides aminés, nutriments secondaires mais néanmoins fondamentaux du régime cétogène. New Roots Herbal propose deux options végétariennes originales, avec les protéines de graines de lupin et de citrouille. La graine de lupin fournit une quantité intéressante de fer et compte parmi les solutions naturelles qui améliorent les troubles métaboliques. Quant à la graine de citrouille, elle contient en abondance du L-tryptophane précurseur de la sérotonine, un important neurotransmetteur impliqué dans la régulation de l'humeur, du sommeil, de la motivation, de l'appétit, et plus encore.

Protéine de Bouillon d'Os de Bœuf est une excellente source de protéine animale. La biodisponibilité de ses protéines est maximale, et son contenu en collagène apporte de nombreux bénéfices.

New Roots Herbal offre aussi Amino-Mix, des comprimés pratiques fournissant un ensemble complet d'acides aminés.



[www.facebook.com/newrootsherbal](http://www.facebook.com/newrootsherbal)



## Comblent les possibles manques

L'utilisation du glycogène (réserve de sucre du corps) au début de la diète cétogène s'accompagne d'une perte d'eau (3-4 g par gramme de glycogène), et de minéraux. Il est donc indispensable de veiller à s'hydrater adéquatement, mais aussi à se compléter avec les minéraux aisément assimilable de Lectro-Lytes, ou de Vitamine C<sup>8</sup>.

Du fait de la diversité réduite en aliments, les risques de subcarences en antioxydants, vitamines, et minéraux peuvent aussi justifier de compléter sa diète cétogène. Les solutions de New Roots Herbal existent, avec notre multivitamine complète, des mélanges antioxydants pratiques d'extraits de baies tel que Juicy Immunité - Énergie, ou encore des choix plus verts tels que Peacegreens.

Enfin, ne l'oubliez pas, notre Vitamine D apportera ce soleil qui nous manque à tous, même lorsqu'engagé dans un régime cétogène.



Guide pratique pour votre aventure **CÉTOGÈNE**

# Sucrer sans calories...

Pour beaucoup, abandonner les plaisantes sensations du sucre reste un pari en soi. À tout problème sa solution : le stévia, l'érythritol, et le xylitol sont autant de formidables alternatives édulcorantes bénéfiques à votre santé, et qui satisferont vos envies sans pour autant perturber votre métabolisme.



# ...et colorer ses recettes

Enfin, New Roots Herbal vous invite à colorer vos recettes cétogènes avec des aliments fonctionnels aux valeurs décuplées par la fermentation, et totalement compatibles avec le régime cétogène : selon l'envie du moment, vous avez le choix entre betterave rouge, cumin noir, curcuma, gingembre, maca, ou encore le mélange de superaliments !



[www.facebook.com/newrootsherbal](http://www.facebook.com/newrootsherbal)

# Une supplémentation faible en sucres

Seuls certains suppléments présentés dans ce guide contiennent quelques glucides qu'il est bon de considérer dans votre plan cétogène quotidien (avec 20 g de sucre pour les plans stricts, et jusqu'à 50 g pour les modérés). Tous les autres suppléments mentionnés dans ce guide sont exempts de sucre.

Suppléments pour le régime cétogène	Dose par jour	Glucides totaux	Fibres	Glucides nets
Betterave Rouge Fermentée biologique	1 c. à thé	1 g	1 g	1 g
Curcuma Fermenté biologique	1 c. à thé	2 g	1 g	0 g
Gingembre Fermenté biologique	1 c. à thé	2 g	0 g	0 g
Graine de Cumin Noir Fermenté Biologique	½ c. à thé	1 g	0 g	1 g
Juicy Immunité - Énergie	2 c. à thé	3 g	1 g	2 g (14 cal.)
Lectro-Lytes Citron-lime	4,8 g	1 g	0 g	1 g
Lectro-Lytes Coco ananas	4,2 g	1 g	0 g	1 g
Maca Fermenté biologique	1 c. à thé	2 g	0 g	0 g
Peacegreens Immune	3½ c. à thé	3 g	2 g	1 g
Plantago - Fiber Ultra Rich + Inuline	2 c. à thé	5 g	5 g	< 0,5 g
Protéine de Bouillon d'Os de Bœuf	3 c. à soupe	1 g	1 g	0 g
Protéine de Graine de Citrouille biologique	2 c. à soupe	2 g	2 g	0 g
Protéine de Graine de Lupin biologique	⅓ de tasse	7 g	4 g	2 g
Psyllium - Fiber Ultra Rich + Inuline	9 capsules	5 g	5 g	< 0,5 g
Psyllium - Fiber Ultra Rich + Inuline	2 c. à thé	5 g	4 g	0,5 g
Stevia Sugar en Poudre	¼ c. à thé	1 g	1 g	0 g
Super Fibre Psyllium	6 capsules	5 g	5 g	< 0,5 g
Superaliments Fermentés Biologiques	½ c. à soupe	6 g	< 1 g	7 g
Sweet 'n Clean Xylitol	1 c. à thé	4 g	0 g	0 g
Sweet 'n Slim Érythritol	1 c. à thé	4 g	0 g	0 g
Vitamine C <sup>8</sup>	1 c. à thé	2 g	< 0,5 g	1 g



## Optimiser naturellement

Une approche naturelle qui permet au corps d'être plus disponible pour mener à bien ses processus d'élimination consiste à jeûner quotidiennement : chaque jour, votre fenêtre d'alimentation est de huit heures, laissant ainsi seize heures au corps pour assimiler les riches nutriments de la diète cétogène, et procéder à la détoxification ainsi qu'à l'entretien de ses tissus. Ce jeûne intermittent dit « 16:8 » contribue, tout comme un régime hypocalorique, à une saine perte de poids.

Ces approches doivent toujours être menées de concert avec un praticien de soins de santé, et devraient être considérées au moyen terme. Aussi les sportifs, aux besoins nutritionnels très spécifiques, sont invités à consulter un professionnel de la santé ou de la nutrition.



# Demandez à **Gord**

---

Si vous avez des questions, contactez-moi sur Facebook  
**facebook.com/newrootsherbal**  
ou appelez-moi au **1 800 268-9486 poste 237**

---

## **Gordon Raza, BSc**

En tant que spécialiste des suppléments de *Fleurir*, Gord partage son point de vue unique sur les produits de santé naturels, la nutrition, et la vie active.

---

Ce guide est disponible en téléchargement sur [newrootsherbal.com/ceto](http://newrootsherbal.com/ceto)

*Ce guide est uniquement destiné à fournir des informations générales et ne doit en aucun cas être utilisé pour le diagnostic, le traitement, ou les soins de quelque condition de santé. Il est donc fortement recommandé de consulter un professionnel de la santé avant de commencer à changer de mode de vie ou de régime.*

