

AVANT-PROPOS

Ce livre que vous tenez entre les mains est le fruit de plus de quarante ans de recherches, d'observations cliniques et d'expérimentations, d'abord sur moi-même, puis auprès des milliers de personnes que j'ai accompagnées.

Depuis des décennies, le monde de la santé déborde de promesses. On nous vend la perfection, la minceur absolue ou l'éternelle jeunesse. On nous dit : « Mangez moins de ceci, faites plus de cela, évitez ça, jeûnez comme ceci, dormez comme cela... » Les slogans changent, les régimes se succèdent, les modes aussi. Mais les ventres s'arrondissent, la fatigue persiste, tout comme l'inflammation. Notre métabolisme ne fonctionne pas comme il le devrait... Ce livre est né de cette lassitude collective et du besoin, plus profond encore, de comprendre.

Pendant des années, j'ai cherché des réponses au cœur de notre physiologie : dans les intestins, les mitochondries, le foie, les synapses, les divers microbiotes avec lesquels nous vivons en symbiose. L'être humain n'est pas juste une machine à brûler des calories. C'est à la fois une symphonie métabolique et un continent bactérien, un organisme vivant en interaction constante avec son environnement. Ce qui change aujourd'hui, c'est que notre époque nous donne enfin les moyens de comprendre en profondeur comment fonctionne réellement ce corps humain.

J'ai vu des milliers de femmes et d'hommes appliquer à la lettre ce qu'on leur avait recommandé... et aller plus mal. Je les ai lus, écoutés. Je les ai accompagnés. Des personnes sincères, déterminées, parfois désespérées, souvent perdues dans un flot de contradictions : trop de sucre ou pas assez ? Les graisses sont-elles vitales ou à éviter ? Le microbiote est-il vraiment essentiel pour notre santé ou est-ce une promesse exagérée ? Faut-il jeûner le matin ou prendre un petit déjeuner ? Le surpoids est-il une fatalité génétique ou un signal d'alarme métabolique ?

Après toutes ces années, je suis arrivée à une conclusion simple : nos symptômes ne sont pas des failles individuelles. Ce sont les signes d'un dérèglement profond lié à notre mode de vie moderne.

Ce que je souhaite vous transmettre avec ce livre

Ce que nous allons explorer ensemble, c'est une science nourrie par des millions d'années d'évolution, enrichie par une vie de recherches, de tâtonnements et de découvertes. Vous allez comprendre pourquoi votre cerveau vous pousse à consommer sans fin des aliments ultrasucrés. Pourquoi vos intestins réagissent à certains aliments comme à une agression. Pourquoi vous vous sentez mieux après 48 heures de cétose ou, au contraire, plus mal après une salade dite *healthy*. Vous découvrirez pourquoi le GLP-1, l'axe intestin-cerveau et le butyrate sont des piliers de votre santé métabolique.

Avant d'être naturopathe fonctionnelle, j'étais, comme beaucoup, déroutée, souvent malade, parfois résignée à souffrir. J'ai cru à de nombreuses promesses. Et j'en ai déconstruit aussi beaucoup. Mais une évidence, chaque fois, a résisté à tout : *le corps veut guérir*. Il veut fonctionner, s'équilibrer. Il suffit de lui en redonner la possibilité.

Si vous lisez ces lignes, ce n'est sans doute pas un hasard. J'ai écrit ce livre pour vous transmettre des données, des études, des faits, avec cependant un fil rouge : vous permettre de renouer le dialogue avec votre corps, de comprendre son fonctionnement, de lui redonner les conditions dont il a besoin pour s'autoréguler.

Nous parlerons de flexibilité métabolique, de corps cétoniques, d'inflammation à bas bruit, de perméabilité intestinale. Mais nous parlerons aussi de joie retrouvée, d'un ventre qui se réveille sans douleur, d'une énergie stable, jour après jour, d'un cerveau qui se remet à penser avec clarté.

Le métabolisme résulte d'une écologie intérieure fragile. Malheureusement, cette écologie, nous l'avons peu à peu perturbée, souvent sans même nous en rendre compte. En transformant à outrance nos aliments, par la peur injustifiée des graisses, en sous-estimant le rôle de nos bactéries intestinales, en surchargeant notre corps d'antinutriments et en croyant dur comme fer que le sucre est à la fois inoffensif et indispensable.

Nos ancêtres n'avaient ni capteur de glucose, ni supplément d'oméga-3, ni plan alimentaire personnalisé à portée de main, pourtant ils ne connaissaient ni obésité, ni diabète de type 2, ni maladies inflammatoires chroniques. Pourquoi ? Parce qu'ils vivaient en *cohérence biologique* : les rythmes circadiens étaient respectés,

la nourriture était composée d'aliments bruts, denses en nutriments et exempts de perturbateurs endocriniens, ils jeûnaient occasionnellement, et leur microbiote était riche et diversifié.

**Ce livre est un pont entre
cette biologie ancestrale et
la science métabolique de pointe.**

Je n'ai pas de recette magique. En revanche, j'ai un plan fondé sur la biologie pour vous permettre de renouer le dialogue entre vous et votre corps. Et si, au terme de cette lecture, ne serait-ce qu'un seul ou une seule d'entre vous se sent moins perdu, plus lucide, alors ce livre aura rempli sa mission.

Bienvenue dans *Keto-biotique*.

Marion Kaplan

Quand j'ai commencé à m'intéresser à l'alimentation cétogène et aux cétones, j'ai pensé, comme beaucoup, que les cétones n'étaient qu'un carburant de secours, produit par le corps quand le glucose venait à manquer. Une sorte de plan B métabolique. Mais en me plongeant dans les travaux du docteur George Cahill, j'ai découvert qu'elles sont bien plus qu'une alternative au glucose : elles constituent un carburant *supérieur*.

Cahill rapporte des expériences menées sur des cœurs de rats isolés. Quand les chercheurs ont remplacé le glucose par une cétone, du bêta-hydroxybutyrate, ils ont observé que le cœur battait plus fort — sa contractilité augmentait — tout en consommant moins d'oxygène. L'explication se trouve dans les mitochondries, ces petites centrales énergétiques à l'intérieur des cellules. Les cétones améliorent leur fonctionnement. Elles rendent la production d'énergie (l'ATP) plus efficace, en facilitant certaines réactions chimiques. À quantité égale d'oxygène consommée, les cétones libèrent plus d'énergie que le glucose.

Et ce n'est pas tout. Les cétones génèrent également moins de radicaux libres, ces déchets instables qui abîment nos cellules et accélèrent le vieillissement. En résumé, les cétones sont un carburant à la fois plus puissant et plus « propre » que le glucose.

Les cétones constituent un carburant supérieur au glucose, plus efficace et plus « propre ».

Une histoire qui traverse l'évolution du vivant

L'histoire des cétones ne débute pas avec *Homo sapiens*. Selon les recherches du docteur Mary Newport, rapportées dans son ouvrage *The Complete Book of Ketones*, elle remonte aux origines mêmes de la vie sur Terre, c'est-à-dire il y a plus de 3,5 milliards d'années.

Les plus anciennes formes de vie connues, des organismes unicellulaires appelés *archées*, qui peuplent encore aujourd'hui les environnements les plus extrêmes de notre planète, utilisaient déjà le bêta-hydroxybutyrate comme carburant métabolique. Dans l'atmosphère primitive de la Terre — pauvre en oxygène, riche en méthane et en composés toxiques —, cette molécule présentait un avantage crucial.

Aujourd'hui encore, la plupart des bactéries peuvent utiliser le bêta-hydroxybutyrate comme carburant. Cette persistance à travers les âges géologiques témoigne de l'efficacité fondamentale de ce système énergétique.

La preuve par les chasseurs-cueilleurs du XXI^e siècle

Les études récentes sur les populations de chasseurs-cueilleurs contemporains nous offrent une fenêtre unique sur les modes de vie qui ont façonné notre métabolisme. Ces recherches révèlent que nos ancêtres ne luttaien pas en permanence contre la faim, ils savaient tirer parti des ressources disponibles en fonction des saisons, du climat, du terrain ou des migrations animales.

Les Hadza de Tanzanie, chasseurs-cueilleurs parmi les plus étudiés et déjà évoqués plus haut, prospèrent avec une alimentation comprenant 50 à 65 % d'aliments végétaux, le miel représentant à lui seul 15 à 20 % de leurs calories totales. Malgré cet apport élevé en glucides, ils maintiennent une santé métabolique exceptionnelle : aucun cas de glycémie à jeun dépassant 0,85 g/L (85 mg/dL) n'a jamais été observé dans cette population.

À l'opposé du spectre alimentaire, les Inuits, dans leurs sociétés traditionnelles, s'adaptaient à des régimes composés à 99 % d'aliments d'origine animale, avec 50 % de graisses, 30-35 % de protéines et seulement 15-20 % de glucides provenant du glycérol présent dans la viande crue.

Ces exemples illustrent une vérité fondamentale : les humains n'ont pas évolué vers un régime alimentaire unique optimal, mais vers la capacité à prospérer avec des compositions nutritionnelles dramatiquement différentes, pourvu que certaines conditions soient réunies.

La clé de cette adaptabilité réside dans la *flexibilité métabolique* — cette capacité à basculer efficacement entre l'utilisation des glucides et des graisses selon la disponibilité des ressources. Au cœur de cette flexibilité se trouvent les cétones, ce système de secours énergétique qui permet au cerveau de fonctionner même quand les glucides se font rares.

Le jeûne intermittent, une pratique naturelle

Les études sur les chasseurs-cueilleurs du XXI^e siècle suggèrent également que nos ancêtres chasseurs-cueilleurs pratiquaient, sans le savoir, ce que nous appelons aujourd'hui *le jeûne intermittent*. Contrairement à nos habitudes modernes, où le petit déjeuner est souvent perçu comme incontournable, ils ne prenaient pas systématiquement de repas au réveil. La recherche de nourriture occupait souvent

Pain de la sourisère

(recette de Nancy Meigs)

Voici une très facile à faire que mon amie Nancy m'a confiée. Cette version vous permettra de ne plus regretter le pain de votre enfance.

Pour 10 tranches | Préparation : 20 minutes | Cuisson : 45 minutes

- 6 blancs d'œufs bio label Bleu-Blanc-Cœur
- 3 jaunes d'œufs bio label Bleu-Blanc-Cœur
- 60 g de farine de coco
- 40 g de psyllium blond
- 80 g de beurre (ou ghee, marques Bernard Gaborit ou Gaïama)
- 1 sachet de levure chimique
- 1 c. à c. de vinaigre de cidre bio
- 1 c. à c. de sel de Kalahari
- 120 ml d'eau de source ou filtrée chaude

Tamiser bien la farine de coco.

Monter les blancs d'œufs en neige ferme. Réserver.

Mélanger psyllium, levure, farine et sel dans un saladier. Ajouter les jaunes d'œufs, le beurre fondu, le vinaigre et l'eau chaude. Incorporer délicatement les blancs en neige en mélangeant sans fouetter.

Verser la préparation dans un moule à cake tapissé de papier cuisson. Cuire au Vitaliseur ou dans un four à 170 °C en mode chaleur tournante, pendant 45 minutes.

Laisser ensuite refroidir durant 20 minutes avant de démouler le pain.

Focaccia de chou-fleur

La focaccia est une spécialité italienne délicieuse et très moelleuse. Cette brioche salée au doux parfum d'herbes aromatiques est malheureusement trop riche en glucides. Je vous propose donc une alternative tout aussi gourmande et goûteuse.

Pour 6 portions | Préparation : 10 minutes | Cuisson : 25 minutes

- 500 g de chou-fleur râpé cru (1 petite tête)
- 2 œufs bio label Bleu-Blanc-Cœur
- 80 g de parmesan râpé
- 2 c. à s. d'huile d'olive bio
- 1 c. à c. de sel de Kalahari
- 2 c. à c. d'herbes de Provence
- Fleur de sel

Râper le chou-fleur puis l'essorer très fortement dans un torchon (ne surtout pas sauter cette étape). Verser ensuite dans un saladier.

Incorporer les œufs, le parmesan, l'huile d'olive, le sel et les herbes et mélanger bien afin d'obtenir une pâte homogène.

Étaler cette pâte sur du papier cuisson, en essayant de former un rectangle de 1,5 cm d'épaisseur.

Placer la pâte sur le panier vapeur du Vitaliseur et cuire durant 20 minutes. Sortir la focaccia et la placer alors dans une poêle chaude durant 5 minutes pour créer une fine croûte dorée.

Remarque : il est aussi possible de cuire la focaccia durant 25 minutes dans un four à 180 °C (chaleur tournante), puis de terminer par en mode grill durant 3 minutes.