

(Lettre ouverte)

Je vous écris en référence à votre texte sur le sujet de l'alimentation cétogène ou faible en glucides qui apparaît sur votre site internet à l'adresse <https://www.diabete.qc.ca/le-diabete/la-gestion-du-diabete/alimentation/la-diete-cetogene/>

À la lecture de ce texte, je crois de mon devoir de vous faire part de mes impressions en ma qualité d'adepte de longue date d'une alimentation faible en glucides, qui, comme des milliers d'autres personnes dans mon cas, m'a permis d'éliminer un grand nombre de malaises d'ordre métaboliques qui s'étaient installés après une vie d'une alimentation pourtant qualifiée de "saine". Votre texte est de toute évidence biaisé négativement à l'égard de l'alimentation cétogène, est truffé de faussetés, et souffre d'un manque de recherche approfondie et d'actualité.

Diabète Québec faisant figure d'autorité, d'y trouver des informations fausses, désuètes, biaisées et/ou sans fondement est dangereusement problématique. Le fait est qu'en dénigrant comme vous le faites ce qui pourrait s'avérer une solution à plusieurs problèmes de santé métabolique, **vous privez toute une population de personnes souffrant de diabète d'une option qui a le réel potentiel d'améliorer leur condition**, parce que l'alimentation faible en glucide le fait effectivement, et vous le savez très bien, ou devriez le savoir.

Quelques exemples pour vous mettre sur la piste:

"la diète cétogène (...) aurait des bienfaits". « *Aurait* »? Vos recherches sur ce sujet auraient avantage à être approfondies. Vous pourriez par exemple vous référer à des sommités tel que le Dr Jason Fung, le Dr Steven Gundry, ou plus près de chez nous, la Dre Evelyne Bourduas-Roy ou un membre de son équipe de professionnels de la santé et de spécialistes.

"Il est cependant prématuré de recommander l'adoption de la diète cétogène à une personne diabétique". Cette phrase, placée en introduction (avant même la définition de la diète!) donne le ton et décourage le lecteur à aller plus loin dans sa lecture, ce qui est malheureux car **les personnes diabétiques seraient les premiers à pouvoir en bénéficier**.

"peut entraîner des excès alimentaires en réaction aux privations." N'est-ce pas le cas de toute privation? Et d'abord, de quoi au juste l'alimentation cétogène prive-t-elle? De sucre? D'aliments transformés? D'anti-nutriments ou de produits hydrogénés?

"la diète cétogène est difficile à maintenir plus de quelques mois". C'est faux. Ma conjointe et moi avons adopté l'alimentation cétogène depuis 5 ans sans interruption; pour certains de nos collègues, c'est plus de 10 ans...

"La diète conventionnelle procure suffisamment de glucides pour combler les besoins du cerveau, estimés à 130 g par jour." Cette phrase, qui traite de la diète dite "conventionnelle", n'a pas sa place dans un paragraphe intitulé: "Qu'est-ce que la diète cétogène". Le lecteur peut interpréter que la diète cétogène provoque des carences au niveau du cerveau, ce qui est totalement faux, bien au contraire.

Dans votre tableau comparatif, la diète cétogène est dite:

“Faible variété”. Faux, ou si c’est le cas, découle d’un manque d’imagination dans l’élaboration des mets, ce qui peut être le cas de n’importe qui, et donc, ne met pas en cause l’alimentation...

“Faible en vitamines et minéraux”. Totalement faux. Allez vérifier la teneur en vitamines et minéraux de la viande rouge et du foie de veau, par exemple...

“1 portion par jour de féculents”. Faux; aucun féculent. Les féculents sont des sucres.

“ portion par jour de lait et substituts”. Faux.

“Absence de fruits”. Faux; les petits fruits sont présents.

Par la suite:

“perte de poids temporaire et rapide due à la déshydratation”. Inexact; perte de surpoids rapide et permanente due à l’élimination de l’excès de graisses et d’eau.

“De nombreux bienfaits sont attribués à la diète cétogène”. En effet, mais assez curieusement, vous n’en mentionnez aucun. Occasion ratée de parler de l’obésité, de l’hypertension artérielle, de l’apnée du sommeil, des reflux gastriques, de la stéatose hépatique, de l’hypersplénie, de la thrombocytopénie, de la goutte, de l’inflammation articulaire, de la fatigue chronique, du brouillard mental, des courbatures, etc. Par contre, vous ne lésinez pas sur les “faiblesses” (en ne traitant d’ailleurs que des faiblesses des études, et non de la diète elle-même) dans un paragraphe pourtant intitulé “Efficacité de la diète cétogène”...

"...mauvaise haleine...fatigue, les maux de tête, les étourdissements, les nausées et les crampes musculaires... constipation...". Pour faire preuve d’honnêteté, vous devriez présenter ces symptômes comme dus au sevrage de sucre plutôt que comme des effets secondaires, et mettre en lumière le fait que ces symptômes (quand ils se manifestent, ce n’est pas toujours le cas!) disparaissent après une période d’adaptation.

Je pourrais continuer, mais je m’arrête ici, je pense que vous devriez avoir saisi.

Vous devriez aussi savoir que l’alimentation faible en glucides a été reconnue par Diabète Canada, par la United States Diabetes Association, par la European Association for the Study of Diabetes, et par Diabetes Australia. Il serait grand temps que le Québec se mette au parfum.

À défaut d’actualiser votre documentation sur l’alimentation cétogène par des informations plus actuelles, véridiques et de nature objective, il serait moins dommageable de n’en faire aucune mention, et de retirer complètement de votre site internet toute référence aux diètes faibles en glucides, parce que de toute évidence, vous n’y connaissez pas grand-chose. Je comprends qu’à titre de membres d’un ordre professionnel vous soyez tenues au respect strict du guide alimentaire, mais dans ce cas d’espèce, il vaut mieux s’abstenir que de mal informer.

Pierre Berrigan

Architecte des technologies de l’information (retraité)