

# COMMENT SAVOIR SI JE SUIS EN CÉTOSE ?

Pour savoir si nous sommes en cétose, nous devons d'abord définir ce qu'est la cétose.

**La cétose est un état métabolique où le corps, en réponse à un manque de glucose, commence à brûler les graisses pour produire de l'énergie, entraînant ainsi des composés appelés cétones.**

Alors, comment savoir si votre corps est en cétose ?

Il existe plusieurs signes et symptômes que vous pouvez surveiller, ainsi que des outils spécifiques de mesure que vous pouvez utiliser.

Nous allons découvrir ensemble 7 points clés qui vous permettront de déterminer si vous êtes ou non en état de cétose.



**COMMENT  
SAVOIR  
SI JE SUIS  
EN CÉTOSE ?**

# LA CÉTOSE

## COMMENT SAVOIR SI JE SUIS EN CÉTOSE ?

La cétose peut être évaluée à l'aide de plusieurs signaux et mesures  
Voici une liste de 8 indicateurs qui peuvent suggérer que vous êtes en cétose :

### 1. ODEUR HALEINE

Une haleine ayant une odeur fruitée, parfois décrite comme une odeur de pomme ou d'acétone, peut être un signe de cétose.

### 2. DIMINUTION DE L'APPÉTIT

Lorsque vous êtes en cétose, vous pouvez ressentir une **diminution de l'appétit et une diminution des fringales.**

### 3. PERTE DE POIDS

La cétose est souvent associée à une perte de poids, en raison de l'utilisation des graisses comme source d'énergie. Attention, il est également possible de prendre du poids en étant en cétose (fonction de la quantité de lipides et de protéines consommée)

#### **4. AUGMENTATION DE L'ÉNERGIE**

Certaines personnes ressentent une augmentation de l'énergie lorsqu'elles sont en cétose.

#### **5. CLARTÉ MENTALE**

Certaines personnes en cétose nutritionnelle peuvent ressentir une sensation de lucidité, de concentration accrue : une clarté mentale améliorée.

Lorsque vous êtes en cétose, votre corps utilise les cétones, qui sont des composés produits à partir des graisses, comme source d'énergie principale pour le cerveau. Les cétones sont une source d'énergie efficace et stable pour le cerveau, contrairement aux fluctuations de la glycémie associées à une alimentation riche en glucides.

## 6. CÉTONÉMIE

La cétonémie peut se mesurer à l'aide d'un lecteur spécialisé.

**Moins de 0,5 mmol/L :** C'est le niveau normal de cétones dans le sang pour une personne qui convient à un régime alimentaire standard, riche en glucides. À ce niveau, le corps n'est pas en cétose.

**0.5 à 1.5 mmol/L :** Cette plage est souvent considérée comme la zone de cétose nutritionnelle. C'est l'objectif pour la plupart des personnes qui suivent un régime cétogène pour la perte de poids ou pour améliorer la santé générale.

**1.5 à 3.0 mmol/L :** Cette plage est souvent considérée comme une cétose élevée, et est souvent l'objectif pour les personnes qui suivent un régime cétogène à des fins thérapeutiques, telles que le contrôle de l'épilepsie ou la gestion de certaines maladies neurologiques.

**Plus de 3,0 mmol/L :** Bien que cela puisse être normal pour les personnes à jeûn ou suivant un régime cétogène très strict, une cétonémie supérieure à 3,0 mmol/L pourrait indiquer un risque d'acidocétose chez les personnes **atteintes de diabète de type 1**. Si vous êtes diabétique et que vos niveaux de cétones connaissent cette plage, il est important de consulter un professionnel de la santé.

## 7. CÉTONURIE

**Bandelette urinaire** qui change de couleur. Voir les couleurs associées sur packaging du produit.

## 8. AIR EXPIRÉ

Attention : ne pas boire d'alcool avant de faire ce test.  
Les mesures peuvent dépendre de l'appareil utilisé mais en moyenne les mesures sont les suivantes :

- > 0,1 mmol/L = **cétose légère**
- > 0,5-3 mmol/L = **cétose optimale**
- > 5 mmol/L = **cétose trop poussée**
- > 7 mmol/L = **acidocétose** (= complication due au diabète = association d'une hyperglycémie + hypercétonémie + acidose).