

<https://www.youtube.com/watch?v=Hja4VURshKA>

traduction- [les-schizonaut.es.fr]

Ce qu'il faut savoir avant de faire un régime cétogène thérapeutique

0:00:00.080,0:00:04.240

si vous envisagez de commencer un régime cétogène
SVP , ne le faites pas avant d'avoir regardé cette vidéo.

0:00:04.240,0:00:08.880

ceci est particulièrement vrai si vous l'utilisez pour
pour traiter une maladie psychiatrique grave ou si vous

0:00:08.880,0:00:13.600

prenez des médicaments psychiatriques, le régime cétogène
ou cétose nutritionnelle thérapeutique est

0:00:13.600,0:00:19.000

une technique médicale puissante qui doit être
être effectuée en toute sécurité, elle est aussi potentiellement incroyablement

0:00:19.000,0:00:24.000

efficace pour améliorer les symptômes des maladies mentales et
ainsi que pour améliorer l'hypertension du diabète de type 2

0:00:24.000,0:00:29.000

et d'autres anomalies métaboliques
ce qui a été démontré dans de nombreuses études, mais

0:00:29.000,0:00:33.880

tout d'abord, bienvenue chez Metabolic Mind où nous travaillons à

révolutionner le traitement des maladies mentales.

[les-schizonaut.es.fr]

0:00:33.880,0:00:38.560

en fournissant des informations et des ressources à l'intersection de la santé métabolique et de la maladie mentale.

0:00:38.560,0:00:43.920

Je suis le docteur Brett Sher et Metabolic Mind est une association à but non lucratif créée par le fondateur de Roblox, David

0:00:43.920,0:00:49.120

Bazuki et sa femme Jan, après que leur fils Matt ait envoyé ses symptômes psychiatriques en rémission

0:00:49.120,0:00:54.000

grâce à une intervention métabolique appelée cétose cétose nutritionnelle - notre objectif est d'aider les familles comme la leur

0:00:54.000,0:00:59.680

à découvrir cette nouvelle approche du traitement des troubles mentaux et d'offrir un message d'espoir - se libérer

0:00:59.680,0:01:05.920

du fardeau de la maladie mentale est possible. Dans cette cette vidéo, nous vous expliquerons pourquoi

0:01:05.920,0:01:10.760

il faut être prudent quand on démarre une thérapie de cétose nutritionnelle y compris des conseils sur la façon de

0:01:10.760,0:01:15.400

de parler à votre médecin lorsque vous commencez la cétose nutritionnelle ,

Visionnez cette vidéo jusqu'à

[les-schizonaut.es.fr]

0:01:15.400,0:01:20.160

la fin pour obtenir toutes les informations, mais les points principaux sont d'abord de s'assurer que vous le faites avec

0:01:20.160,0:01:25.480

l'aide d'un professionnel et deuxièmement, il ne s'agit pas d'arrêter vos médicaments maintenant , mais cela peut être possible

0:01:25.480,0:01:30.640

de diminuer ou éventuellement d'arrêter certains médicaments dans le futur , mais généralement cela ne se fait pas avant

0:01:30.640,0:01:35.880

de nombreux mois et seulement avec le soutien étroit de votre de votre médecin prescripteur , au lieu de cela, engagez vous

0:01:35.880,0:01:40.320

à continuer de prendre vos médicaments et à travailler avec votre le médecin c'est crucial , maintenant la thérapie de cétose

0:01:40.320,0:01:44.520

nutritionnelles ou simplement commencer un régime cétogène est une technique de santé médicale puissante

0:01:44.520,0:01:49.480

[les-schizonaut.es.fr]

qui peut modifier le métabolisme de votre corps et peut altérer considérablement la fonction cérébrale , les niveaux

0:01:49.480,0:01:54.040

de médicaments , les habitudes de sommeil les niveaux d'énergie et d'autres fonctions physiologiques si vous souffrez d'une maladie psychiatrique.

0:01:54.040,0:01:59.920

ou des symptômes psychiatriques ou si vous prenez des psychiatriques, vous ne devez pas commencer un régime cétogène.

0:01:59.920,0:02:04.840

seul, vous ne devriez envisager de commencer une intervention thérapeutique cétogène qu'avec une surveillance attentive

0:02:04.840,0:02:08.680

de votre thérapeute ou d'un clinicien expérimenté.

- nous espérons que tirerez des leçons de nos

0:02:08.680,0:02:13.400

de nos informations et que vous les transmettez à votre fournisseur de soins de santé pour déterminer si

0:02:13.400,0:02:18.200

la cétose thérapeutique constitue une intervention appropriée, sûre et potentiellement efficace pour vous - Venons en

0:02:18.200,0:02:23.720

à ces quatre points principaux lorsqu'on commence un régime cétogène ,
en particulier pour les personnes souffrant de maladies mentales

0:02:23.720,0:02:30.040

d'abord, vous pouvez vous sentir plus mal (pire) avant de vous sentir mieux
deuxièmement, cela peut modifier les niveaux de médicaments ou

0:02:30.040,0:02:35.040

même les effets secondaires de vos médicaments ; troisièmement, cela
peut affecter votre sommeil de façon significative et quatrièmement

0:02:35.040,0:02:40.040

cela peut augmenter ou diminuer votre niveau d'énergie
ce qui peut contribuer à l'apparition de symptômes psychiatriques, mais

0:02:40.040,0:02:44.960

avant d'entrer dans le vif du sujet, écoutons le psychiatre de Harvard,
pionnier de la psychiatrie métabolique

[les-schizonaut.es.fr]

0:02:44.960,0:02:49.840

et auteur du livre Brain Energy, le Dr Chris Palmer sur les raisons pour lesquelles il
pense qu'il est si important de travailler.

0:02:49.840,0:02:55.080

avec un clinicien qualifié lorsqu'il s'agit d'entamer une
cétose thérapeutique dans le cas de maladies mentales graves comme les

0:02:55.080,0:02:59.840

dépression sévère, le trouble bipolaire ou la schizophrénie.

La première chose que je vais dire, c'est que

0:03:00.960,0:03:07.120

les personnes souffrant de ces troubles ont des troubles mentaux graves, c'est ainsi qu'on les appelle.

0:03:07.120,0:03:13.000

des maladies mentales graves pourquoi les appelle-t-on ainsi ?
parce qu'elles sont graves et qu'est-ce qui les rend

[les-schizonaut.es.fr]

0:03:13.000,0:03:20.520

graves ? elles handicapent souvent les gens mais, ce qui est presque plus important, elles s'accompagnent parfois de symptômes

0:03:20.520,0:03:27.520

dangereux, voire mortels, comme les tendances suicidaires ou de l'agitation, donc la première recommandation que je fais

0:03:27.520,0:03:32.640

est que si vous souffrez d'une maladie mentale grave je veux vraiment que vous suiviez ce traitement avec

0:03:32.640,0:03:39.400

un professionnel de la santé, je ne veux pas que vous essayiez de de traiter vos troubles mentaux par vous-même. Pourquoi ?

0:03:39.400,0:03:46.200

parce qu'il s'agit d'un trouble grave et que vous méritez des soins qualifiés et compétents et vous méritez que quelqu'un

0:03:46.200,0:03:52.200

pour vous accompagne tout au long du traitement et gère le traitement d'une manière sûre et efficace , et la sécurité

0:03:52.200,0:03:56.440

et l'efficacité sont toutes deux très importantes.

Je pense que l'un des plus grands risques en commençant

0:03:56.440,0:04:04.480

l'intervention est que pendant la phase d'adaptation céto , certains patients peuvent en fait voir leur état s'aggraver

[les-schizonaut.es.fr]

0:04:04.480,0:04:12.200

avant de s'améliorer, ce qui signifie que leur dépression peut s'aggraver, l'insomnie peut se développer

0:04:12.200,0:04:21.600

et cela peut conduire précipiter un épisode maniaque ou hypomaniaque, certains patients peuvent même devenir encore

0:04:21.600,0:04:28.720

plus psychotiques avant que le traitement ne commence à réduire leurs symptômes psychotiques, il est important

0:04:28.720,0:04:35.640

de comprendre la science du pourquoi et du comment cela se produit. Je pense qu'une fois que les cliniciens et les patients

0:04:35.640,0:04:43.720

comprendront cette science, ils comprendront
que c'est quelque chose qui vaut la peine d'être essayé

0:04:43.720,0:04:50.280

et d'y parvenir, mais il faut que ce soit fait de manière
sûre, et géré de manière sûre ,sous supervision

0:04:50.280,0:04:57.440

médicale, mais ce que je veux dire à tout le monde, c'est que je ne veux pas de
à tout le monde, c'est que je ne veux pas conclure

[les-schizonaut.es.fr]

0:04:57.440,0:05:02.560

que le régime cétoène est un traitement dangereux
Je veux que les gens retiennent : ces troubles sont

0:05:02.560,0:05:09.320

des troubles dangereux, le régime cétoène est un traitement
très puissant et lorsque vous combinez

0:05:09.320,0:05:15.760

un traitement puissant avec un trouble dangereux
on peut parfois se retrouver avec des situations dangereuses,

0:05:15.760,0:05:22.840

mais le régime cétoène peut transformer la vie des gens
donc, bien qu'il y ait des risques et que

0:05:22.840,0:05:28.400

j'encourage les gens à se faire suivre par un médecin pour cela ,
je n'essaie en aucun cas de dissuader les gens d' essayer ce régime.

0:05:28.400,0:05:35.200

parce que je pense que pour beaucoup de gens c'est
la meilleure option pour eux et je pense que

[les-schizonaut.es.fr]

0:05:35.200,0:05:41.680

J'ai vu beaucoup de gens transformer complètement leur vie ,
aller jusqu'à la rémission complète, parfois jusqu'à l'arrêt des

0:05:41.680,0:05:47.240

médicaments, et cela n'est pas possible avec les
traitements standard, c'est une très bonne

0:05:47.240,0:05:52.400

façon de résumer les choses, vous combinez un traitement médical
puissant avec un trouble dangereux

0:05:52.400,0:05:57.200

et vous ne devriez pas faire le faire vous même, comme il l'a dit ,
vous méritez des soins professionnels, vous méritez

0:05:57.200,0:06:02.040

de vous assurer que vous commencez une intervention sûre et efficace.
et selon le doc Georgia Ede psychiatre formée à Harvard

0:06:02.040,0:06:07.440

pionnière de la psychiatre nutritionniste , tout commence

par tout commence par un historique médical approfondi.

0:06:07.440,0:06:12.680

si vous connaissez Georgia, cette réponse n'est pas n'est pas surprenante, le Dr Eid est une clinicienne très réfléchie.

0:06:12.680,0:06:17.800

et très minutieuse et le principal clinicien éducateur en psychiatrie métabolique, aussi

0:06:17.800,0:06:26.440

quand elle parle, j'en prends note - la chose la plus importante est est de prêter une attention particulière aux médicaments

[les-schizonaut.es.fr]

0:06:26.440,0:06:33.000

aux conditions de santé existantes et aux antécédents de risques ; si une personne va voir son clinicien pour

0:06:33.000,0:06:37.680

demander d'essayer un régime cétogène pour un problème de santé mentale, il est très important de connaître ses antécédents

0:06:37.680,0:06:43.280

de santé mentale, en accordant une attention particulière aux symptômes à haut risque qu'ils ont pu rencontrer

0:06:43.280,0:06:49.320

comme des pensées suicidaires ou auto mutilations ou agressions, des conduites alimentaires désordonnés, de sorte que

0:06:49.320,0:06:54.440

votre équipe clinique puisse travailler avec vous pour créer
un plan de transition sûr ainsi qu'un plan de secours

[les-schizonaut.es.fr]

0:06:54.440,0:06:59.960

au cas où le régime ne fonctionnerait pas ou ou ou
vous fait vous sentir encore plus mal, il y a des cas où

0:06:59.960,0:07:04.960

lorsque vous passez pour la première fois à un régime
cétogène, vous pouvez vous sentir pire avant de vous sentir mieux

0:07:04.960,0:07:09.880

et ce n'est pas vrai pour la plupart des gens et
cela se disparaît généralement en quelques semaines, mais

0:07:09.880,0:07:15.240

votre sécurité est bien sûr de la plus haute importance et il est
et il est donc très important d'en tenir compte.

0:07:15.240,0:07:20.440

d'informer vos prestataires de tous ces éléments
afin qu'ils puissent y prêter attention

0:07:20.440,0:07:25.400

lorsqu'ils travailleront avec vous. Je voudrais souligner
qu'il s'agit dans la grande majorité des cas.

0:07:25.400,0:07:31.040

d'une intervention très sûre et bien tolérée
c'est simplement que la transition au fur et à mesure que le corps

[les-schizonaut.es.fr]

0:07:31.040,0:07:38.800

atteint son nouvel équilibre en changeant de source d'énergie.
de votre principale source d'énergie

0:07:38.800,0:07:44.240

du glucose vers les graisses, quand vous faites ça
de nombreux changements se produisent dans le corps et ce

0:07:44.240,0:07:48.800

sont des changements vraiment positifs et vraiment sains
c'est juste qu'au fur et à mesure que cela se produit, il

0:07:48.800,0:07:53.360

peut être inconfortable, en particulier si vous commencez le
régime trop rapidement, trop brusquement et si vous n'êtes pas

0:07:53.360,0:07:58.720

attention à tous ces éléments en mouvement et
donc l'une des choses où j'aide les cliniciens à comprendre

[les-schizonaut.es.fr]

0:07:58.720,0:08:03.760

dans le programme de formation, c'est qu'on ne peut pas
vous ne pouvez pas simplement vous lancer dans un régime cétogène

0:08:03.760,0:08:08.800

sans avoir une très bonne anamnèse et
un plan de traitement très réfléchi au préalable

0:08:08.800,0:08:13.560

voici la première raison pour laquelle les cliniciens vous avertissent d'être très prudent lorsque vous commencez

[les-schizonaut.es.fr]

0:08:13.560,0:08:19.160

un régime cétogène, vous pouvez en fait vous sentir plus mal quand
lorsque vous commencez, car votre corps passe de la combustion

0:08:19.160,0:08:24.840

du glucose comme source d'énergie à la combustion des graisses et des corps cétoniques. et cette transition est souvent appelée le grippe céto

0:08:24.840,0:08:29.760

mais on pourrait aussi l'appeler sevrage des glucides ou
simplement une transition cétonique – cette transition

0:08:29.760,0:08:35.560

peut durer de quelques jours à 2 semaines et de nombreuses personnes
peuvent ressentir des maux de tête, une baisse d'énergie

0:08:35.560,0:08:40.600

des nausées des vertiges et des courbatures vous comprenez pourquoi
c'est ce qu'on appelle la grippe céto, on dirait presque que je

0:08:40.600,0:08:46.440

que je décris maintenant les symptômes de la grippe Beth Zuppek

Kania, diététicienne avec plus de 30 ans d'expérience

[les-schizonaut.es.fr]

0:08:46.440,0:08:51.800

avec les régimes céto explique ses conseils pour éviter
ou pour gérer la grippe céto, -- c'est intéressant pour moi

0:08:51.800,0:08:56.160

car j'ai travaillé longtemps sur la grippe cétonique et je n'ai jamais su
qu'il y avait une bonne terminologie pour cela.

0:08:56.160,0:09:02.040

nous l'appelions simplement un effet indésirable de l'entrée en cétose.
de la cétose et je pense que la grippe-céto est vraiment

0:09:02.040,0:09:09.400

plus réel et que c'est juste un terme plus « pédestre ».
mais la grippe céto peut survenir

0:09:09.400,0:09:18.280

c'est large , c'est tout à fait évitable d'atténuer ces
les symptômes de la grippe céto en prenant quelques mesures

0:09:18.280,0:09:25.720

et j'ai travaillé sur un petit article de presse avec
avec un diététicien de l'UCLA pour faire passer ce point là au gens

0:09:25.720,0:09:30.000

et la Fondation Charlie distribue ce document.
et je serais

0:09:30.000,0:09:38.720

heureuse de vous en fournir une copie, mais la grippe céto est en fait liée à la déshydratation et à la perte

[les-schizonaut.es.fr]

0:09:38.720,0:09:45.920

d' électrolytes lorsque vous entrez en cétose. Cela peut survenir très soudainement si vous commencez à faire

0:09:45.920,0:09:52.240

ce régime d'un seul coup et il y a moins de chances que cela se produise si vous entrez progressivement en cétose,

0:09:52.240,0:09:56.280

c'est ce que je fais habituellement avec mes clients parce qu'ils sont très loin de moi et que je veux faire cela

0:09:56.280,0:10:02.680

en toute sécurité, donc de l'hydratation et quelques électrolytes sous forme , vous savez peut-être juste ajouter du sel à

0:10:02.680,0:10:08.280

de la nourriture ou de consommer des aliments riches en potassium pendant que vous entrez en cétose sont quelques mesures simples.

0:10:08.280,0:10:14.680

que l'on peut faire, les vrais dégâts d'une grippe céto sévère sont :
A une sorte de Crash.

0:10:14.680,0:10:20.760

et se faire admettre aux urgences pour les fluides

ce qui n'est amusant pour personne et totalement évitable.

0:10:20.760,0:10:27.760

et B cela peut vous décourager d'aller de l'avant

parce que les gens peuvent se sentir mal pendant un couple de

0:10:27.760,0:10:33.280

semaines, j'ai travaillé avec des gens comme ça qui se

qui se sentent vraiment mal, puis qui se sentent bien après ,

0:10:33.280,0:10:37.720

mais tout le monde ne peut pas supporter deux semaines

de ce genre, vous savez, vous devez être assez

[les-schizonaut.es.fr]

0:10:37.720,0:10:44.680

motivé pour survivre à cela, mais encore une fois, c'est assez

évitable si l'on prend quelques mesures de prévention -- comme vous

0:10:44.680,0:10:49.280

l'avez entendu , la bonne nouvelle, c'est que vous pouvez traiter la grippe céto et

diminuer ou peut-être même éliminer les symptômes en

0:10:49.280,0:10:55.560

en étant très agressif avec votre hydratation, beaucoup

beaucoup de liquides et en ajoutant des électrolytes tels que

0:10:55.560,0:11:00.040

le magnésium, le potassium et le sodium peuvent être très utiles.

Il faut être prudent si l'on souffre d'hypertension artérielle.

0:11:00.040,0:11:03.760

artérielle élevée ou d'une maladie rénale , Il est donc impératif de travailler avec votre médecin si c'est le cas, mais certaines

0:11:03.760,0:11:08.880

astuces que des gens aiment utiliser sont de boire du bouillon d'os, ou même de siroter du jus de cornichon, bien que je veuille

[les-schizonaut.es.fr]

0:11:08.880,0:11:13.720

mettre l'accent sur le mot siroter, je dois admettre que j'ai essayé de boire du jus de cornichon et c'était assez

0:11:13.720,0:11:18.720

désagréable, mais le boire à petites gorgées, c'est bien mieux, je le promets. c'est bien mieux, je vous le promets, et bien sûr vous pouvez saler votre

0:11:18.720,0:11:24.320

nourriture, certaines personnes boivent même des cubes de bouillon , la clé est d'augmenter l'hydratation et les électrolytes.

0:11:24.320,0:11:29.360

ce qui peut aider dans cette période de transition mais voici une autre astuce, comme Beth l'a mentionné

0:11:29.360,0:11:34.840

La vitesse à laquelle on commence un régime cétogène peut avoir un impact sur les symptômes de la grippe cétogène.

0:11:34.840,0:11:39.320

Écoutons à nouveau le Dr Georgia Eid nous dire si elle préfère que les gens fassent que les gens fassent ce que l'on appelle

[les-schizonaut.es.fr]

0:11:39.320,0:11:44.240

“ la dinde froide ” directement dans un régime céto ou si elle préfère que les gens commencent un peu plus lentement.

0:11:44.240,0:11:49.720

comme je veux dire, j'ai progressivement appris au fil du temps qu'il est pour la plupart des gens beaucoup plus confortable et

0:11:49.720,0:11:56.000

beaucoup plus pratique d'y aller un peu plus lentement, pour un tas de raisons différentes, mais surtout ,

0:11:56.000,0:12:00.120

lorsque les gens prennent certains médicaments qui affectent par exemple la tension artérielle ou

0:12:00.120,0:12:05.360

la glycémie, la tension artérielle et la glycémie peuvent changer très rapidement dans les tout premiers

0:12:05.360,0:12:09.680

jours d'un régime cétogène, en particulier si vous avez si vous avez un problème de santé existant, si vous prenez

0:12:09.680,0:12:16.880

certaines types de médicaments, en vous plongeant dans un régime standard , contenant, vous savez,

[les-schizonaut.es.fr]

0:12:16.880,0:12:22.240

des centaines de grammes d'hydrates de carbone raffinés à un régime cétogène pur et dur, c'est un énorme

0:12:22.240,0:12:28.360

choc physiologique pour le cerveau et le corps. Vous vous infligerez des souffrances

0:12:28.360,0:12:33.520

inutiles si vous faites cela, pourquoi êtes vous pressé Si vous allez un peu plus lentement, ce sera

0:12:33.520,0:12:37.160

beaucoup plus confortable , je sais qu' il y a des gens qui veulent le faire plus rapidement et et que pour d'autres

0:12:37.160,0:12:43.440

il n'y a pas de raison pour qu'ils ne le fassent pas, mais je pense que si je ne vous connais pas, ma recommandation serait

0:12:43.440,0:12:49.000

de dire : " Allez-y doucement, vous voulez vous préparer pour le succès ". vous voulez être en mesure d'expérimenter

0:12:49.000,0:12:54.320

ce qu'il y a de l'autre côté, ce qui
vous attend de l'autre côté et si vous n'y arrivez pas

[les-schizonaut.es.fr]

0:12:54.320,0:12:59.240

vous ne serez pas en mesure d'expérimenter
toutes les choses merveilleuses qui sont possibles

0:12:59.240,0:13:04.640

pourquoi ne pas se faciliter la tâche et pratiquer d'abord les stratégies les plus
simples, puis, au bout d'une période de

0:13:04.640,0:13:11.440

plusieurs semaines, vous vous rapprocherez de l'état
de cétose -- Je pense qu'il y a un autre point souligné par Georgia

0:13:11.440,0:13:17.000

est l'importance de travailler avec quelqu'un qui vous connaît,
quelqu'un qui vous connaît, quelqu'un qui sait si c'est

0:13:17.000,0:13:21.840

mieux de commencer lentement et de travailler avec des stratégies
simples, comme par exemple commencer par éviter le sucre et le

0:13:21.840,0:13:26.200

soda pendant 2 semaines, puis passer à l'absence de céréales
pendant 2 semaines ou quelque chose comme ça.

0:13:26.200,0:13:30.040

Il y a beaucoup de façons différentes d'aborder cette question, mais l'essentiel est de trouver ce qui fonctionne le mieux pour

[les-schizonaut.es.fr]

0:13:30.040,0:13:34.640

votre style de vie, votre personnalité avec vos goûts et vos aversions, mais par exemple

0:13:34.640,0:13:39.000

d'autres peuvent avoir une personnalité plus apte à se jeter à l'eau, et à aller droit au but et manger moins

0:13:39.000,0:13:43.160

de 20 grammes de glucides tout de suite, mais comme l'a mentionné le Dr Ede c'est à ce moment-là que l'on a le plus de chances d'obtenir des

0:13:43.160,0:13:47.880

symptômes de la grippe céto et vous avez moins de chances d'avoir ces symptômes de la grippe céto si vous y allez doucement ; donc

0:13:47.880,0:13:52.120

vous devez savoir quelle est la meilleure approche pour vous. la deuxième raison pour laquelle il faut être très prudent

0:13:52.120,0:13:56.960

lorsque l'on commence une cétose nutritionnelle avec une maladie mentale, est comment cela peut affecter sur vos médicaments

0:13:56.960,0:14:01.120

Ceci inclut les médicaments contre la glycémie et la tension artérielle,

mais aussi les médicaments psychiatriques

[les-schizonaut.es.fr]

0:14:01.120,0:14:06.200

comme nous l'avons mentionné, la cétose nutritionnelle est une intervention physiologique puissante qui modifie

0:14:06.200,0:14:11.840

le métabolisme et constitue une intervention médicale et cette intervention peut modifier les niveaux

0:14:11.840,0:14:16.320

des médicaments dans votre corps, dans votre circulation sanguine c'est pourquoi il est si important de travailler avec

0:14:16.320,0:14:21.440

votre médecin pour surveiller l'apparition de symptômes ou d'effets secondaires et vous surveiller à l'aide d'analyses sanguines régulières.

0:14:21.440,0:14:26.800

Écoutons le docteur Ede pour savoir quels sont les principaux médicaments concernés -- oui, donc en plus de ce que je pense

0:14:26.800,0:14:31.320

beaucoup de gens sont déjà au courant grâce au travail clinique et de recherche sur le diabète.

0:14:31.320,0:14:36.400

et l'obésité par exemple, il faut bien sûr faire attention à tout médicament

0:14:36.400,0:14:41.120

qui affecte la glycémie et à tout médicament
qui affecte la tension artérielle.

[les-schizonaut.es.fr]

0:14:41.120,0:14:46.040

en haut de la liste, mais lorsqu'il s'agit des médicaments
psychiatriques, je voulais tout d'abord

0:14:46.040,0:14:50.960

dire que tout ce que je dis ici n'est pas une liste complète mais
une liste complète, mais les médicaments les plus courants, ou

0:14:50.960,0:14:55.280

les plus importants auxquels il faut prêter attention parmi les
parmi les médicaments psychiatriques sont les

0:14:55.280,0:15:00.000

anticonvulsivants et le lithium , leur les taux sanguins
peuvent changer très tôt, et vous devez

0:15:00.000,0:15:04.480

y porter une attention particulière à ces éléments, mais l'autre
chose vraiment intéressante que j'ai remarquée tandis que

0:15:04.480,0:15:10.520

je travaillais avec tant de personnes, c'est que même lorsque les
les taux sanguins d'un médicament ne changent pas, la façon

0:15:10.520,0:15:16.520

dont vous vous sentez sous ce médicament peut changer et c'est pourquoi
J'enseigne aux cliniciens qu'il ne faut pas se contenter de traiter

0:15:16.520,0:15:22.680

les test sanguins, traitez le patient, prêtez attention
à ce qu'il ressent, car parfois,

[les-schizonautes.fr]

0:15:22.680,0:15:27.560

tandis que vous allez de l'avant un médicament peut sembler trop fort, t, vous
pouvez remarquer des effets secondaires

0:15:27.560,0:15:32.360

qui n'étaient pas présents avant le début du régime
et se frayer un chemin

0:15:32.360,0:15:37.120

avec un patient demande une certaine 'expérience, vous voulez que les
que les personnes qui prennent des médicaments puissent également

0:15:37.120,0:15:41.880

essayer ce régime, et pas seulement les personnes qui n'en prennent pas.
C'est plus facile si vous ne prenez pas de médicaments.

0:15:41.880,0:15:47.640

il n'y a pas de doute sur ça ,mais de nombreuses personnes qui
prennent des médicaments bénéficient

0:15:47.640,0:15:53.520

de ce régime, alors ne laissez pas cela vous gêner --

ok maintenant passons à la troisième raison

0:15:53.520,0:15:58.760

de prudence dans le traitement des maladies mentales par la cétose nutritionnelle
cétose nutritionnelle , dormir ,le sommeil est si important

0:15:58.760,0:16:03.440

et lorsque certaines personnes commencent un régime cétogène ,
elles peuvent constater qu'elles dorment moins, ce qui peut se manifester

0:16:03.440,0:16:08.400

par des difficultés à s'endormir ou à rester endormi
soit simplement l'impression d'avoir besoin de moins

[les-schizonaut.es.fr]

0:16:08.400,0:16:14.200

de sommeil, comme le Dr Palmer l'a mentionné dans son clip
précédent, si une personne est sujette à la manie ou à la psychose, une

0:16:14.200,0:16:18.520

diminution du sommeil pourrait déclencher une situation
une situation très dangereuse et c'est la raison pour laquelle

0:16:18.520,0:16:23.840

il est très important de travailler avec un clinicien qualifié
souvent, un clinicien peut augmenter la dose d'anti maniaque.

0:16:23.840,0:16:30.520

ou anti psychotique au début, ou bien il peut prescrire un
peut prescrire en cas de besoin un somnifère

0:16:30.520,0:16:36.320

car il est très important de maintenir des rythmes de sommeil adéquats et de se protéger contre la manie ou la psychose, mais

[les-schizonaut.es.fr]

0:16:36.320,0:16:39.960

ce n'est pas quelque chose que vous devez faire vous-même ne changez pas vos doses de médicaments et ne commencez pas à prendre des

0:16:39.960,0:16:44.520

nouveaux médicaments , le sommeil est l'une des choses les plus importantes à surveiller lorsque vous commencez un régime cétogène.

0:16:44.520,0:16:48.720

et travaillez en étroite collaboration avec votre clinicien et **la quatrième raison** de prudence quand

0:16:48.720,0:16:53.120

on traite les maladies mentales par la cétose nutritionnelle **est que vos niveaux d'énergie peuvent changer** et ce qui est

0:16:53.120,0:16:57.560

intéressant, c'est que certaines personnes peuvent ressentir une hausse d'énergie et d'autres peuvent ressentir une

0:16:57.560,0:17:01.960

baisse d'énergie, par exemple si vous passez par la transition de la grippe céto, la plupart des gens vont ressentir

0:17:01.960,0:17:06.920

une baisse d'énergie, ce qui peut aggraver
les symptômes d'une dépression sévère

[les-schizonaut.es.fr]

0:17:06.920,0:17:12.320

mais d'autres peuvent avoir un regain d'énergie
ce qui pourrait déclencher l'hypomanie ou même la manie.

0:17:12.320,0:17:16.800

Il est donc très important de surveiller et il est
un autre point important à propos du suivi, aussi important que

0:17:16.800,0:17:21.120

de travailler avec votre clinicien et votre praticien de santé,
il est tout aussi important de travailler avec

0:17:21.120,0:17:25.520

vos amis et votre famille , vos amis et votre
famille sont ceux qui vous voient au quotidien

0:17:25.520,0:17:30.200

et qui peuvent être des voix objectives sur la façon dont les choses
les choses changent - fait intéressant, vous ne remarquerez peut être pas

0:17:30.200,0:17:34.040

que vous ne dormez plus autant ou que vous avez moins d'énergie ou
que vous avez moins d'énergie ou même que vous avez

0:17:34.040,0:17:39.240

un peu d'hypomanie, mais souvent les amis et les familles peuvent s'en apercevoir bien avant vous – donc une

[les-schizonaut.es.fr]

0:17:39.240,0:17:43.680

recommandation importante des experts dans ce domaine est d'informer vos amis et votre famille de ce que vous faites.

0:17:43.680,0:17:48.040

et de leur faire regarder cette vidéo pour qu'ils sachent à quoi faire s'attendre, vous pouvez

0:17:48.040,0:17:52.640

aider à éduquer vos amis et votre famille afin qu'ils deviennent une partie importante de votre équipe.

0:17:52.640,0:17:57.920

Écoutons le Dr Palmer nous explique à nouveau pourquoi il pense qu'il est si important de recruter des membres de la famille et des amis pour faire.

0:17:57.920,0:18:04.400

partie de votre système de soutien—absolument et vous savez même si vous n'êtes juste quelqu'un qui essaye le

0:18:04.400,0:18:10.640

régime cétogène pour la dépression légère ou l'anxiété et que vous essayez de le faire sans supervision médicale

0:18:10.640,0:18:15.880

c'est bien d'avoir le soutien de la famille de toute façon, parce que

devinez ce que les membres de la famille, les amis ou les colocataires

0:18:15.880,0:18:21.320

ou qui que ce soit avec qui vous vivez, vont avoir de la mal bouffe
qui vous tente ou qu'ils vont manger

0:18:21.320,0:18:27.720

devant vous ou vous offrir de cette nourriture. Donc il est
important que les personnes avec lesquelles vous vivez soient, des **personnes** avec

0:18:27.720,0:18:33.240

qui vous sortez dîner avec eux comprennent que
que vous essayez ce traitement , qu'ils le respectent

[les-schizonaut.es.fr]

0:18:33.240,0:18:40.360

qu'ils le soutiennent et, idéalement, qu'ils essaient même
même d'en faire une partie avec vous.

0:18:40.360,0:18:46.960

S'il n'ont pas besoin d'un régime cétogène, c'est très bien, ils n'ont pas besoin de
faire cela , mais peuvent ils

0:18:46.960,0:18:53.080

s'asseoir avec vous, et prendre des repas plus cohérents avec le ceto
ou éviter de manger des aliments qui vont vraiment

0:18:53.080,0:18:59.120

vous tenter, surtout au cours des deux premiers mois.
Et éviter de manger ces aliments devant vous.

0:18:59.120,0:19:05.760

vous savez par respect et par compassion mais
il ne fait aucun doute que les membres de la famille jouent toujours un rôle

0:19:05.760,0:19:09.960

dans le traitement des troubles mentaux graves
qu'il s'agisse d'un régime cétogène ou d'un régime

0:19:09.960,0:19:16.240

[les-schizonaut.es.fr]

médicamenteux, d'une psychothérapie ou d'électrochocs
les membres de la famille sont essentiels pour aider

0:19:16.240,0:19:20.640

à se rétablir d'une maladie mentale grave
et ils doivent absolument jouer un rôle dans

0:19:20.640,0:19:25.320

cette intervention ceto. D'accord Vous vous souvenez
peut-être que, plus tôt dans la vidéo, j'ai promis de dire

0:19:25.320,0:19:29.560

comment parler de tout cela à votre médecin.
mais avant d'en arriver là, voici une bref aperçu

0:19:29.560,0:19:33.880

Quand vous commencez la cétose nutritionnelle thérapeutique,
il est important de le faire avec un professionnel.

0:19:33.880,0:19:39.560

car d'abord vous pouvez vous sentir plus mal avant de vous sentir mieux avant de se sentir mieux. Deuxièmement, cela peut modifier les niveaux

0:19:39.560,0:19:44.680

de médicaments ou les effets secondaires induits par les médicaments troisièmement, cela peut altérer de façon significative votre

[les-schizonaut.es.fr]

0:19:44.680,0:19:49.400

sommeil, ce qui peut vous rendre plus sujet à la manie ou à la psychose et quatrièmement, vous pouvez souffrir soit

0:19:49.400,0:19:53.560

d'une augmentation ou une diminution de l'énergie . Donc il est clair qu'il est essentiel de travailler avec votre famille, vos

0:19:53.560,0:19:57.560

amis et vos cliniciens et de ne pas commencer cette intervention seul, il s'agit d'une intervention médicale puissante.

0:19:57.560,0:20:02.640

pour des maladies dangereuses comme l'a dit le Dr Palmer. et vous méritez de la traiter comme telle

0:20:02.640,0:20:07.040

maintenant si vous travaillez avec un psychiatre ou un autre médecin qui est conscient de l'existence de la cétose

0:20:07.040,0:20:12.920

nutritionnelle thérapeutique ou qui a suivi le cours de formation du Dr Ede et qui est d'accord avec tout cela, c'est beaucoup

0:20:12.920,0:20:17.240

plus facile à gérer pour commencer, vous ne devriez pas avoir de problème à en discuter avec votre médecin.

0:20:17.240,0:20:21.440

[les-schizonaut.es.fr]

mais je veux dire qu'il faut être honnête, malheureusement la plupart des gens ne bénéficient pas de cet avantage, du moins

0:20:21.440,0:20:25.960

pas encore, nous espérons aider à changer cela.

avec beaucoup d'autres dans ce domaine, alors qu'est-ce que l'on peut faire

0:20:25.960,0:20:30.800

si votre médecin ne sait pas comment aider quelqu'un à commencer une cétose nutritionnelle ou comment traiter

0:20:30.800,0:20:35.960

la maladie mentale avec la cétose, je dirais que la première chose est de partager cette vidéo avec eux et de partager

0:20:35.960,0:20:41.640

ressources comme le cours de formation du Dr Ede ou son PDF que nous avons mis en lien dans notre description, vous pouvez

0:20:41.640,0:20:45.720

jouer un grand rôle dans la formation de vos cliniciens et

c'est un sujet si important que nous allons

0:20:45.720,0:20:50.640

consacrer deux vidéos spécifiques à ce sujet pour approfondir ce sujet pour l'aborder de manière beaucoup plus détaillée.

0:20:50.640,0:20:56.400

[les-schizonaut.es.fr]

mais voici ce que je pense être le point le plus crucial à retenir :
travailler en équipe avec votre clinicien

0:20:56.400,0:21:00.280

cela semble simple mais c'est comme toute forme de communication, que ce soit avec votre conjoint

0:21:00.280,0:21:05.360

ou avec vos amis ou avec votre patron, être cordial et en essayant de travailler en équipe et en collaboration

0:21:05.360,0:21:10.520

c'est bien plus efficace que la confrontation

Rappelez-vous que votre psychiatre a consacré

0:21:10.520,0:21:15.240

sa carrière professionnelle au traitement des maladies mentales
Ce n'est donc probablement pas une bonne idée pour quelqu'un

0:21:15.240,0:21:19.640

de venir prétendre qu'il en sait plus que le psychiatre parce qu'il a regardé quelques vidéos sur YouTube.

0:21:19.640,0:21:25.360

c'est ainsi que commence la communication conflictuelle
mais une approche collaborative basée sur le travail d'équipe

[les-schizonaut.es.fr]

0:21:25.360,0:21:28.880

est probablement beaucoup plus efficace , vous pouvez dire
ce que vous voulez sur le système médical, n'est-ce pas ?

0:21:28.880,0:21:33.880

les paiements d'assurance et un système qui tolère
des visites de 5 minutes chez le médecin , etc, je veux dire que c'est

0:21:33.880,0:21:38.320

ce qui ne va pas avec la médecine, mais je continue à croire
qu'au fond, la plupart des médecins veulent aider

0:21:38.320,0:21:42.640

la plupart des médecins sont devenus médecins pour aider les gens
en particulier les psychiatres qui veulent aider les gens

0:21:42.640,0:21:48.240

avec des maladies mentales, alors je suggère de commencer
en leur accordant le bénéfice du doute, expliquer

0:21:48.240,0:21:53.480

ce que vous voulez faire, pourquoi vous voulez essayer, et que vous avez
besoin de l'aide de votre médecin pour le faire en toute sécurité

0:21:53.480,0:21:57.640

et que vous espérez qu'il pourra travailler avec vous au sein de son équipe pour assurer une transition en toute sécurité.

[les-schizonaut.es.fr]

0:21:57.640,0:22:02.360

vers la cétose nutritionnelle thérapeutique et comme je l'ai dit, vous pouvez partager cette vidéo avec eux et regarder notre prochaine

0:22:02.360,0:22:07.560

vidéos et les partager avec eux, à mesure que nous approfondirons les détails de la communication avec

0:22:07.560,0:22:12.000

vos professionnels de la santé sur la mise en place d'une cétose nutritionnelle thérapeutique pour traiter les

0:22:12.000,0:22:16.600

maladie mentale grave et nous fournirons encore plus de ressources pour vous et vos cliniciens dans ces

0:22:16.600,0:22:20.560

prochaines vidéos et comme toujours, si vous avez trouvé cette vidéo utile, cliquez sur le pouce et abonnez-vous.

0:22:20.560,0:22:24.600

et partagez cette vidéo avec votre famille, vos amis et vos amis et vos prestataires de soins de santé afin que vous puissiez

0:22:24.600,0:22:28.520

nous aider à diffuser notre message au plus grand nombre possible
et comme toujours,SVP , laissez un commentaire

[les-schizonaut.es.fr]

0:22:28.520,0:22:32.160

nous aimerions interagir avec vous et savoir ce que vous avez trouvé de plus utile.
ce que vous avez trouvé le plus utile. Merci beaucoup pour vos commentaires.

0:22:32.160,0:22:36.840

Merci de nous avoir regardé, prenez soin de vous, et prenez soin des autres -
et à la prochaine fois sur Metabolic Mind -

TRADUCTION

les-schizonaut.es.fr