

0:00:00.280,0:00:04.840

les-schizonaut.es.fr

je suis psychiatre depuis 20 ans , les
7 premières années j'ai pratiqué d'une

0:00:04.840,0:00:10.360

façon conventionnelle , cad médicaments et
psychothérapie puis en 2009 j'ai commencé

0:00:10.360,0:00:16.760

à intégrer les principes nutritionnels dans mon travail
puis depuis 3 ans j'ai décider de dédier ma pratique

0:00:16.760,0:00:23.720

aux thérapies nutritionnelles
exclusivement et j'utilise diverses stratégies

0:00:23.720,0:00:30.400

dans ma pratique mais la pierre angulaire de mon travail
est le régime cétogène , donc je voulais juste partager quelques

0:00:30.400,0:00:36.320

exemples avec vous ; voici Diana quand je l'ai
rencontré la première fois, je lui ai demandé de décrire comment elle

0:00:36.320,0:00:42.520

se sentait quand elle mangeait une alimentation standard
riche en glucide , et elle a utilisé des expression et des

0:00:42.520,0:00:49.320

phrases comme , irritée et improductive ,

les-schizonautes.fr

sans espoir , pas de vie du tout et elle répondait à tous critères

0:00:49.320,0:00:56.240

d'addiction à la nourriture en utilisant l'échelle
de dépendance alimentaire , 11 symptômes sur 11 , tous les

0:00:56.240,0:01:01.600

critères pour le trouble d'anxiété généralisée, et tous les
critères pour la dépression , entrant dans la catégorie

0:01:01.600,0:01:08.960

des dépressions sévères dans l'inventaire des dépression de Beck
En fait elle était si déprimée et dépassée qu'elle ne

0:01:08.960,0:01:15.200

pouvait pas suivre un plan de repas cétogène
je lui ai demandé de rester simple , juste pendant

0:01:15.200,0:01:19.920

la première ou les deux premières semaines pour commencer
pourquoi ne pas essayer de ne manger que de la viande et rien

0:01:19.920,0:01:29.040

d'autre , et voyez si ça vous aide , et au bout de 4 jours
son taux de cétones das le sang était de 2.1 Millimoles et au bout

0:01:29.040,0:01:35.200

de 12 jours elle ne répondait plus aux critères pour aucun des

trois diagnostics précédents , elle cochant à tous les critères

les-schizonaut.es.fr

0:01:35.200,0:01:42.080

12 jours avant et vous ne voyez pas de résultats pareils avec la psychiatrie conventionnelle , ayant pratiqué

0:01:42.080,0:01:48.000

de façon conventionnelle pendant longtemps , je peux vous le dire et ensuite elle a écrit , qu'après juste une semaine

0:01:48.000,0:01:55.480

sans manger de glucides , il y a eu un changement radical émotionnellement, physiquement , sur mon humeur et sa vision de la vie

0:01:55.480,0:02:00.720

je deviens moins irritée , le brouillard mental s'en va , mes articulations ne me font plus mal ,mon humeur s'améliore .

0:02:00.720,0:02:07.040

chaque jour , j'ai juste besoin de regarder cette liste et me rappeler que je ne veux pas retourner en arrière, les glucides ont détruit

0:02:07.040,0:02:15.400

ma vie , pendant 50 ans les symptômes maniaques récurrents de Bella ont nécessité de longues hospitalisations deux fois

0:02:15.400,0:02:22.040

par an et quand elle a commencé sa septantaine elle commença à éprouver de nouveaux symptômes de psychose

0:02:22.040,0:02:27.600

qu'elle n'avait pas eu avant , par exemple elle était convaincue que des gens dans son immeuble entraient par

0:02:27.600,0:02:32.960

effraction dans son appartement et lui volaient ses affaires . Sa fille a dû installer des cameras dans l'appartement pour

0:02:32.960,0:02:40.080

essayer de la rassurer et quand je l'ai examinée la première fois elle venait juste de sortir de 3 mois

0:02:40.080,0:02:46.160

d'hospitalisation qui avait compris des électrochocs et vous savez , le résultat

0:02:46.160,0:02:52.360

était une amélioration minime après cette hospitalisation, aussi avec l'aide de sa fille ,

0:02:52.360,0:02:58.600

qui suit aussi un régime cétoène , elle démarra un strict régime cétoène , avec le soutien d'un service

0:02:58.600,0:03:05.520

de livraison de repas céto , complété avec deux smoothies cétoènes par jour , et au bout de deux semaines , ses

0:03:05.520,0:03:11.560

symptômes ont commencé à s'améliorer , sur le plan cognitif
elle a commencé à devenir plus claire , et ses symptômes psychotiques

les-schizonautes.fr

0:03:11.560,0:03:18.680

ont commencé à diminuer , aussi je voudrais partager avec
vous une déclaration de sa fille

0:03:18.680,0:03:23.640

qui savait que je venais à cette conférence
aujourd'hui , elle a dit qu'avant de commencer son chemin

0:03:23.640,0:03:30.080

de santé métabolique, ma mère prenait de très fortes doses
de médicaments psychiatriques et n'allait toujours pas bien

0:03:30.080,0:03:35.600

les changements alimentaires lui ont permis de baisser ses
traitements , mais plus important encore , ils lui ont donné

0:03:35.600,0:03:41.360

une meilleure qualité de vie , elle n'a plus
de pensées paranoïaques , et elle n'a pas été hospitalisée

0:03:41.360,0:03:47.280

ni même hypomaniaque depuis presque un an et Bella
elle même voulait que je partage cette déclaration

0:03:47.280,0:03:53.760

avec vous : avant le CETO , je ne pouvais pas stopper mes médicaments, sans atterrir à l'hôpital ; grâce au

les-schizonaut.es.fr

0:03:53.760,0:03:59.720

CETO , je me suis sevrée de la clozapine , qui est un puissant anti psychotique , de 550 Milligrammes

0:04:00.240,0:04:07.920

à 0 milligramme , j'ai commencé à réduire ma quetiapine un autre anti psychotique et je suis passé de

0:04:07.920,0:04:15.320

800 à 400 milligrammes sans problème et vous savez je suis vraiment ravie du régime , elle m'a dit

0:04:15.320,0:04:22.640

c'est comme un petit miracle , maintenant ma vie est en rose - voici Carl qui est un commercial et

0:04:22.640,0:04:30.040

cycliste passionné souffrant de dépression et d'anxiété depuis toujours , il a y quelques années il a consulté dans une clinique

0:04:30.040,0:04:36.040

psychiatrique privée et il a fait un IRM du cerveau et pleins de tests spécialisés et une évaluation complète ,

0:04:36.040,0:04:42.440

Il est sorti avec 3 diagnostics et 3 nouvelles

0:04:42.440,0:04:48.960

le premier épisode maniaque de sa vie , et cela a mené à une addiction au cannabis qui a

0:04:48.960,0:04:56.760

pratiquement détruit son mariage et sa carrière , il était vraiment désespéré et est venu me consulter car

0:04:56.760,0:05:02.080

il voulait essayer le régime carnivore , croyant que ce serait la route la plus rapide vers le rétablissement

0:05:02.080,0:05:06.280

lorsque je l'ai rencontré pour la 1ere fois il présentait tous les critères du trouble d'anxiété généralisée et il avait aussi

0:05:06.280,0:05:12.120

de la dépression , bien qu'il ne réponde pas aux critères de la manie ou de l'hypomanie, c'est son grand mérite d'avoir des

0:05:12.120,0:05:20.680

années auparavant vaincu son addiction au cannabis et d'avoir décidé de gérer son trouble de l'humeur par

0:05:20.680,0:05:26.920

des exercices rigoureux et ces exercices rigoureux l'ont aidé , ça n'a pas complètement résolu ses symptômes mais

0:05:26.920,0:05:33.040

cela a fait une différence jusqu'à ce qu'il y ait plus de travail et de stress au travail et ça a déclenché une période

0:05:33.040,0:05:39.280

de 3 mois d'agitation sans repos et de l'insomnie , quand je l'ai rencontré la première fois , il marchait

0:05:39.280,0:05:47.400

entre 13 et 40 km chaque jour pour essayer de se débarrasser de cette énergie, donc il voulait suivre

0:05:47.400,0:05:53.120

un régime carnivore , et je l'ai soutenu au démarrage et il se trouva en cétose légère

0:05:53.120,0:05:59.960

avec les test d'urine et au bout de deux semaines il commença à se sentir mieux et à 6 semaines il avait atteint le zéro

0:05:59.960,0:06:05.800

sur les 2 test à la fois , et il a dit à ce moment là , juste une autre semaine géniale

0:06:05.800,0:06:12.880

6 semaines sans aucun symptômes d'agitation anxieuse et de dépression en général , je me sens constamment mieux

0:06:12.880,0:06:19.200

que j'ai été toute ma vie , et c'est un cas
intéressant , car malgré le fait de manger 3 à

les-schizonautes.fr

0:06:19.200,0:06:25.400

4 livres de viande grasse par jour, il n'a pas pu
récupérer les 10 livres perdues durant la

0:06:25.400,0:06:31.480

période de 3 mois d'agitation, donc nous avons rajoutés
quelques glucides d'aliments entiers principalement

0:06:31.480,0:06:37.160

des légumes racines , et des yogourts, le yogourt lui a vraiment manqué , et
nous avons atteint environ 100 grammes de glucides

0:06:37.160,0:06:43.240

par jour , et avec son activité sportive intense
ce n'était pas un problème et il resta à zéro

0:06:43.240,0:06:49.520

sur les 2 échelles à la fois même un an plus tard , puis il y a
environ huit mois , il a considérablement élargi son alimentation

0:06:49.520,0:06:57.120

maintenant il est capable de rester complètement en bonne santé
tant qu'il évite les aliments transformés à base de glucides raffinés

0:06:57.120,0:07:02.760

et réduit son apport en glucides les jours
où il ne fait pas d'exercice , donc c'est l'un de ces

les-schizonaut.es.fr

0:07:02.760,0:07:09.480

cas qui nous mettent au défi de nous demander
si la cétose à long terme est nécessaire pour

0:07:09.480,0:07:14.880

tout le monde ou si certaines personnes pourraient en
tirer profit juste avec une suivi temporaire ou

0:07:14.880,0:07:24.800

d'améliorer simplement la qualité alimentaire, mais peu importe,
les régimes cétogènes stabilisent, dynamisent et protègent

0:07:24.800,0:07:30.800

le cerveau, le cerveau tout entier, pour cette raison je pense
que peu importe le diagnostic , à l'exception peut être

0:07:30.800,0:07:36.480

possible de l'anorexie, je suis convaincue
que le diagnostic n'a pas d'importance

0:07:36.480,0:07:43.560

et que ces stratégies sont judicieuses quel que soit le diagnostic ,
voici un exemple concret :

0:07:43.560,0:07:50.240

c'est Patrick quand il est venu me voir pour la première fois
il me disait des choses comme mon cerveau

les-schizonautes.fr

0:07:50.240,0:07:56.800

est monté trop haut ou mon cerveau s'effondre et
il avait vu beaucoup de spécialistes qui lui avaient

0:07:56.800,0:08:02.640

donné beaucoup de diagnostics différents , mais je vais le
laisser raconter son histoire lui même - bonjour , mon nom est Patrick

0:08:02.640,0:08:08.640

Je vais raconter une brève histoire de mon expérience
avec les troubles de santé mentale et l'utilisation du régime

0:08:08.640,0:08:15.000

cétogène , pour aider à traiter mes symptômes ,
donc quand j'avais 15 ans j'ai été diagnostiqué

0:08:15.000,0:08:20.480

avec le trouble anxieux , le trouble panique ,
le trouble de la dépersonnalisation qui était facilement

0:08:20.480,0:08:24.560

probablement le pire des troubles mentaux,
c'est un état horrible à gérer, je l'ai géré

0:08:24.560,0:08:31.800

jour après jour et vous savez, au fil du temps, j'ai 33 ans

maintenant , et au cours des 15 dernières années, j'ai donc essayé

les-schizonaut.es.fr

0:08:31.800,0:08:37.320

beaucoup d'interventions différentes, j'ai essayé plus de
10 médicaments différents, j'ai rencontré des neurologues

0:08:37.320,0:08:45.240

des neuro feedback , l'ayurveda, j'ai fait beaucoup d'exercice et juste
Je n'ai jamais vraiment réussi à surmonter mes difficultés , en

0:08:45.240,0:08:51.000

conquérant certains de mes objectifs et
donc j'étais vraiment vraiment désespéré et même avec un petit

0:08:51.000,0:08:56.880

succès modéré avec un stabilisateur d'humeur, que j'ai toujours, comme je l'ai dit
je n'avais jamais vraiment franchi

0:08:56.880,0:09:03.720

l'obstacle , alors j'ai travaillé avec le Dr Georgia Ede et j'ai fait
beaucoup de recherches sur

0:09:03.720,0:09:08.680

la bonne façon de mettre en œuvre ce type de régime et je peux
dire sans aucun doute que je le fais depuis

0:09:08.680,0:09:14.920

trois ans, c'est un régime difficile à faire et

mais je le fais toujours , et ça me stabilise

les-schizonautes.fr

0:09:14.920,0:09:19.520

énormément, vous savez, j'ai fait le deuil de tous les différents aliments que j'aime , et je pratique toujours ce

0:09:19.520,0:09:25.520

régime, ça me rend beaucoup plus stable au niveau de l'humeur il réduit mes symptômes, j'ai moins d'agitation et juste

0:09:25.520,0:09:29.760

Je me sens beaucoup mieux quand je fais ce régime. je le recommande donc vivement aux gens

0:09:29.760,0:09:34.400

aux prises avec leur santé mentale, et surtout s'ils ont échoué, vous savez, avec le courant dominant

0:09:34.400,0:09:39.120

des médicaments, je pense que c'est vraiment quelque chose qui marche et qui doit être pris en compte

0:09:39.120,0:09:46.880

par plus de gens - donc Patrick parvient à garder ses niveaux de cétose entre 0.5 et 2.0 Millimolles

0:09:46.880,0:09:53.480

environ 50 % du temps - puis il y a sa mère Frane , qui a reçu un diagnostic de légère déficience

0:09:53.480,0:10:03.480

cognitive il y a 20 ans - En avril 2021 ma vie s'effondrait , après avoir fait de la couture toute ma vie

les-schizonaut.es.fr

0:10:03.480,0:10:10.880

Je ne savais plus comment utiliser ma machine avec les deux diagnostics d'épilepsie et de légère

0:10:10.880,0:10:17.520

déficience cognitive il y a 20 ans, je savais qu' il y avait de fortes chances que j'évolue vers

0:10:17.520,0:10:28.040

un état de démence -- J'ai consulté mon médecin à propos de mon état.- J'ai coché assez misérablement les cases pour que le médecin soupçonne fortement

0:10:28.040,0:10:34.800

que j'étais atteinte d'une démence de type Alzheimer et m'a littéralement dit d'aller profiter du restant de ma vie .

0:10:34.800,0:10:45.480

c'était dévastateur, ma cognition continuait à s'aggraver et je ne voulais pas vivre de cette façon.

0:10:45.480,0:10:51.520

Heureusement, mon fils Patrick, qui avait adopté un mode de vie cétogène, m'a envoyé le livre

0:10:51.520,0:10:59.240

" l'Antidote d'Alzheimer" par Amy Berer et elle ma présenté au Dr Georgia EDE
j'en suis tellement reconnaissante -

les-schizonaut.es.fr

0:11:01.240,0:11:05.800

Pat connaissait l'utilité des régimes cétoènes pour la santé du cerveau.
et nous savions qu'il y avait une

0:11:05.800,0:11:13.960

petite promesse et bien d'autres choses encore, alors j'ai commencé le régime
cétoène et je l'ai mis en œuvre jusqu'à un certain point.

0:11:13.960,0:11:19.760

au fil du temps, mon état s'est amélioré, j'ai vu un neurologue
qui était ravi que je suive ce régime.

0:11:19.760,0:11:28.000

Il m'a fait passer un test pendant le régime et j'ai obtenu un score de 27 sur 28 à son
test, il m'a dit qu'il était temps de retirer

0:11:28.000,0:11:36.800

ce diagnostic provisoire de votre dossier, mais je sais que j'ai eu de sérieux problèmes
en avril - le fait d'entrer en

0:11:36.800,0:11:42.440

cétose a amélioré mon état de façon spectaculaire
à tel point que j'ai retrouvé ma capacité à

0:11:42.440,0:11:51.000

coudre, à penser plus clairement et de savoir que je peux
vivre comme si demain allait être génial

0:12:00.080,0:12:07.960

et vous savez qu'elle maintient ses cétones entre
0,7 et 2,0 Millimolles pratiquement tout le temps .

les-schizonautes.fr

0:12:07.960,0:12:14.920

son fils, Patrick, écrivait à propos de sa mère : **le régime
cétogène a probablement sauvé la vie de ma mère, elle m'a**

0:12:14.920,0:12:20.320

m'a appelé pour me dire qu'elle voulait mourir il y a un an. C'était
la conversation la plus difficile que j'ai jamais eue, elle

0:12:20.320,0:12:26.120

s'effondrait complètement , dans un désespoir total, c'est
miraculeux où elle se trouve un an plus tard, il n'y a

0:12:26.120,0:12:31.720

aucun produit pharmaceutique sur la planète qui aurait pu
faire cela pour ma mère - donc je voulais vous présenter

0:12:31.720,0:12:37.320

mon ami et collègue Le Dr Albert Danan,
Toulouse, France, inspiré par l'expérience de son neveu

0:12:37.320,0:12:43.560

avec le régime cétogène qui l'a aidé à améliorer
l'épilepsie et les convulsions assez rapidement, cela l'a

0:12:43.560,0:12:49.120

inspiré pour instituer ce régime avec 32 de ses propres patients souffrant de troubles mentaux graves et persistants.

les-schizonaut.es.fr

0:12:49.120,0:12:54.200

dont beaucoup avec lesquels il travaillait depuis des années et même des décennies dans certains cas, et il a institué ce régime.

0:12:54.200,0:13:03.080

en milieu hospitalier et je travaille avec le Dr Laszlo et le Dr Westman pour organiser et analyser ses

0:13:03.080,0:13:08.800

observations et, bien que je ne puisse pas encore partager les données, il a constaté des améliorations sans précédent

0:13:08.800,0:13:17.440

dans la santé métabolique et psychiatrique de ses patients et vous savez que les deux tiers de ses patients ont quitté l'hôpital

0:13:17.440,0:13:25.400

avec moins de médicaments qu'ils n'en prenaient au départ; et on ne voit pas cela

0:13:25.400,0:13:30.800

en psychiatrie, dans les admissions de patients, presque tout le monde repart avec beaucoup plus de médicaments que

0:13:30.800,0:13:36.000

que lorsqu'ils sont entrés, comme beaucoup d'entre nous le savent, lorsqu'il s'agit de régime cétogène pour la

0:13:36.000,0:13:40.960

santé mentale, laissez moi juste passer à autre chose , il y a des défis en matière de santé mentale cétogène , il y a des défis à relever pour la santé mentale cétogène , il y a

les-schizonaut.es.fr

0:13:40.960,0:13:46.520

des défis de santé mentale spécifiques , les maladies psychiatriques elles-mêmes posent

0:13:46.520,0:13:52.560

des défis supplémentaires pour l'apprentissage, le lancement et le maintien d'un nouveau mode d'alimentation ,

0:13:52.560,0:13:58.120

la période d'adaptation CETO peut être particulièrement difficile sur le plan psychiatrique, on peut parfois observer des

0:13:58.120,0:14:02.800

aggravations temporaires ou l'apparition de certains symptômes psychiatriques . D'après mon expérience, cela s'améliore généralement

0:14:02.800,0:14:08.160

dès la troisième semaine pour de nombreuses personnes, ce qui n'arrive pas à tout le monde, mais ces personnes ont besoin

0:14:08.160,0:14:14.480

d'un soutien, d'éducation, d'un suivi, d'un suivi étroit et il est très difficile de l'obtenir parce qu'il y a

0:14:14.480,0:14:20.600

de nombreux obstacles systémiques à la recherche de soins métaboliques pour les diagnostics de santé mentale, dont beaucoup

les-schizonaut.es.fr

0:14:20.600,0:14:26.680

sont énumérés ici, y compris les obstacles financiers liés au coût des soins il n'y a pas de codes de facturation, la plupart des cliniciens dans ce domaine

0:14:26.680,0:14:31.840

n'acceptent pas les assurance, y compris moi-même même si je fais beaucoup de travail bénévole et le travail à frais

0:14:31.840,0:14:36.360

réduits pour des clients à long terme, y compris toutes les personnes dont vous avez entendu l'histoire aujourd'hui .

0:14:36.360,0:14:47.960

Je vais donc laisser la discussion sur la façon de de faire avancer le domaine aux autres personnes parmi vous.

les-schizonaut.es.fr