

TOTO

et le régime cétogène



Mentions légales

Auteur

Nadine Benzler

1^{re} édition

Décembre 2022

Éditeur

e.b.e. epilepsie bundes-elternverband e.v.

kontakt@epilepsie-elternverband.de

www.epilepsie-elternverband.de

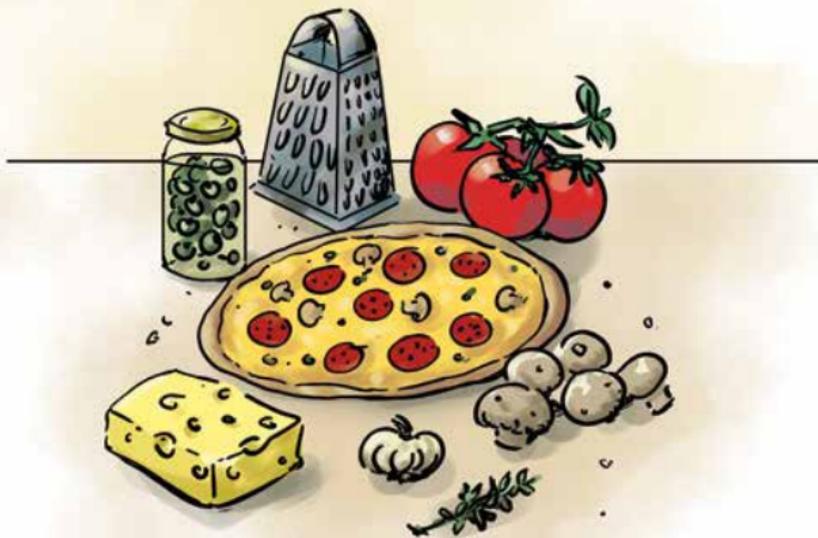
Illustration / design

Thorsten Piepenbrink / futec AG, Dortmund

Nous tenons à remercier toutes les personnes ayant contribué à la conception et à la rédaction de ce livre, en particulier Nicola Schmale, Bayreuth, et Larissa Lötzbayer, Nutricia Metabolics.

TOTO

et le régime cétogène



Nadine Benzler

Bonjour, je m'appelle Toto et je souffre d'épilepsie. Lors de mon éducation thérapeutique sur l'épilepsie, j'ai appris qu'il y avait des formes très différentes d'épilepsie et de crises.

Aujourd'hui, je suis invité chez mon amie Anna. Elle a aussi des crises d'épilepsie. Son médecin lui a prescrit le régime cétogène.

Imaginez cela : elle ne doit manger que très peu de fruits et de légumes et elle a besoin de beaucoup de matières grasses en plus.

Hmmm, pour les carottes, ce ne serait pas mal, parce que je ne les aime pas. Mais pour les fraises, je pourrais toujours en avaler un énorme bol.

Je suis vraiment impatiente de savoir ce qu'Anna pourra me raconter sur son régime spécial.





Nous sonnons à la porte d'entrée.

La maman d'Anna : Bonjour Toto, entre. Anna est déjà impatiente de te voir.

Toto : Bonjour, madame. Bonjour, Anna, comment vas-tu ? Tu sais déjà ce que nous allons faire aujourd'hui ?

Anna : Bonjour Toto, je suis contente que tu sois là ! Tu as envie de cuisiner avec moi ? Tu m'as demandé ce que je pouvais manger et ce qu'il valait mieux que je ne mange pas. Il y a plein de choses délicieuses. Chaque jour, j'essaie quelque chose de nouveau.

Toto : Oh, oui. C'est une excellente idée !

Toto : Anna, comment se passent tes crises ? Pourquoi ne prends-tu pas des comprimés comme moi ?

Anna : Dans le cas de mon épilepsie, aucun médicament ne peut aider. Voilà pourquoi j'ai commencé le régime cétoène il y a un an. Au début, ma maman et moi avons passé une semaine à l'hôpital.

Là, on nous a expliqué en détail comment choisir, peser et préparer les aliments pour que mon corps s'adapte.





Dans le cadre d'une alimentation cétogène, je ne dois presque pas manger de glucides, qu'on trouve par exemple dans les pâtes, les pommes de terre, le pain, la farine et le sucre. Ce n'est que lorsque je mange beaucoup de graisses que des substances particulières se forment dans mon corps à partir de celles-ci : les cétones. Ces cétones donnent à mon cerveau l'énergie nécessaire pour qu'il puisse mieux travailler et que les crises soient moins fréquentes.

Toto : Vraiment ? Alors, beaucoup de beurre ?
Et de la crème ? Hmmm, délicieux.

Anna : Oui – mais je n'aime pas trop le fait de me piquer le bout du doigt. De temps en temps, je dois mettre une petite goutte de sang sur un petit appareil qui mesure mes cétones... mais quand on tombe, ça fait plus mal ! Et maintenant, passons à ce que nous allons cuisiner aujourd'hui – que dirais-tu d'une pizza ?

Toto : Super, j'adore la pizza !

Dans la cuisine, les deux enfants sortent des placards tout ce dont ils ont besoin pour cuisiner.





Toto : À part la nourriture, dois-tu encore faire attention à autre chose ?

Anna : Oui, je ne dois pas grignoter des choses que les autres mangent.
Car alors, mon taux de cétones se détériore et les crises peuvent revenir.



Mais il existe des recettes géniales de muffins délicieux et de glaces faites maison. J'ai découvert de nouveaux plats préférés. Maman dit que le régime cétoène n'aide pas tous les enfants, mais moi, il m'aide beaucoup.

Je n'ai plus de crises d'épilepsie maintenant.

Recette

◊ Ingrédients pour la pâte :

- mozzarella râpée
- fromage frais
- œuf
- amandes moulues à la place de farine

Ingrédients pour la garniture :

- purée de tomate
- gouda râpé
- salami, champignons et olives

La pizza est assaisonnée avec du poivre, du sel, de l'ail et de l'origan. Bien sûr, je dois tout peser auparavant pour que les quantités soient adaptées à mon régime.

La pizza doit cuire pendant 25 minutes à 200 degrés Celsius.



La pizza est prête et les enfants savourent leur œuvre.

Toto : Cette pizza est vraiment excellente et sent très bon. Si ça peut aider à lutter contre les crises, je préférerais moi aussi cuisiner plutôt que de prendre des comprimés.

Anna : (rit) Mais cela est comme avec les comprimés. Tu ne prends pas non plus tout simplement ceux de ta mamie. Dans ton cas, certains médicaments t'aident ; dans le mien, le régime cétogène.

Toto : Et comment fais-tu à l'école ou quand tu es chez des amis ?

Anna : Avec un programme en ligne, maman ou papa calculent ce que je peux manger, préparent le repas et le lendemain, je l'emporte à l'école ou chez mes amis l'après-midi. J'aime particulièrement les muffins et les cookies au chocolat.

Nous faisons toujours une grande portion de mes recettes favorites et nous en congelons une partie. Comme en-cas ou lors de déplacements, il y a des snacks comme des noix ou un aliment spécial.





Remarques pour les parents

Les produits KetoCal sont denrée alimentaire destinée à des fins médicales spéciales (régime équilibré). Pour la gestion du régime en cas d'épilepsie pharmacorésistante et d'autres maladies nécessitant une thérapie nutritionnelle cétogène. À utiliser uniquement sous contrôle médical.

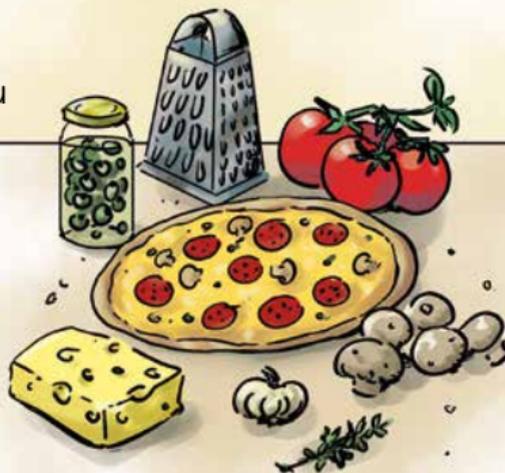
Les produits spéciaux cétogènes peuvent être remboursés par la caisse d'assurance maladie.

Liens utiles

www.facebook.com/KetoCalforyou

www.meinketoplaner.info

www.ketocal.de



e.b.e. – epilepsie bundes-elternverband e.v.

Votre enfant souffre d'épilepsie ? Alors, vous êtes à la bonne adresse !

Les épilepsies sont les maladies neurologiques les plus fréquentes. Plus de la moitié d'entre elles surviennent lors de l'enfance et de l'adolescence, à savoir, au cours des deux premières décennies de la vie. Entre 80 et 100 nourrissons sur 100 000 deviennent épileptiques, et entre 10 et 20 ans, 50 enfants sur 100 000 viennent encore s'y ajouter.

Le diagnostic de l'épilepsie modifie radicalement la situation de la famille. Les parents se posent beaucoup de questions et Internet regorge d'informations à ce sujet. Cependant, dans de nombreux cas, un conseil individuel ciblé est plus efficace. Et qui aurait plus d'expérience quant à la vie quotidienne avec un enfant épileptique que d'autres parents ?

L'objectif de notre travail est de renforcer les compétences des parents. Chaque enfant doit recevoir le soutien adapté à ses capacités !

Pour cette raison, l'information, la lutte contre les préjugés et l'offre de possibilités d'assistance sont très importantes pour nous.

www.epilepsie-elternverband.de



Cette brochure a été soutenue par Nutricia Metabolics,
Danone Deutschland GmbH.
L'association e.b.e. epilepsie bundes-elternverband e.v.,
seule responsable du contenu et du design,
la remercie chaleureusement pour le soutien financier.

NUTRICIA
KetoCal

e.b.e.

epilepsie bundes-elternverband
gemeinsam meistern

