

LE REGIME CETOGENE

Centre de référence des épilepsies rares

Service de neurologie pédiatrique et des maladies métaboliques

Hôpital universitaire Robert-Debré

48 Boulevard Sérurier
75935 Paris Cedex 19



Centre de référence
des épilepsies rares



Hôpital universitaire
Robert-Debré

ASSISTANCE
PUBLIQUE



HÔPITAUX
DE PARIS

VOTRE ENFANT SUIT UN REGIME CETOGENE

Un régime cétogène a été mis en place le avec une consommation totale de glucides de..... parts (grammes) par jour.

Quelles que soient les pathologies aiguës, il faut avertir tout médecin s'occupant de votre enfant et préciser que ce dernier est sous régime cétogène afin d'éviter un apport trop important de sucres par les traitements donnés ou par une éventuelle perfusion.

DIFFICULTES ALIMENTAIRES

En cas de difficultés alimentaires (fièvre, angine...), il faudra essayer de maintenir le régime en privilégiant les aliments lisses, plutôt froids ou tièdes, ou les liquides. Choisissez des aliments riches en glucides afin que la quantité d'aliments donnée fournisse le maximum de nombre de parts en un volume le plus petit possible.

GASTROENTERITE AIGUE

Sans signe de gravité (absence de vomissements répétitifs ou de déshydratation ou perte de poids inférieure à 10%) :

- Faire boire votre enfant régulièrement avec des solutions de réhydratation contenant peu de glucose (privilégier les solutés apportant le moins de sucre possible, en particulier ceux dans la partie rose du tableau ci-dessous)
- Augmenter les boissons ne contenant pas de sucre (eau, boissons lights ou zéro adaptées à l'âge de l'enfant) ;
- Poursuivre le régime.

Soluté de réhydratation	Préparation	Glucides/sachet (g)	Glucides/litre (g/L)	Valeur calorique (Kcal/L)
Fanolyte®	Sachet de 4,5g	3,25	16,2	65
ViatoI®	Sachet de 5,25g	4	20	84
Hydranova®	Sachet de 6,5g	5,1	25,5	108
Adiaril®	Sachet de 7g	5,15	25,7	105
Physiosalt®	Sachet de 10g	8,44	42,2	169
Picolite®	Sachet de 20g	18	90	360

Tableau 1 : Composition de solutés de réhydratation orale

Avec signes de gravité (impossible de lui donner à boire ou à manger, déshydratation ou perte de poids supérieure à 10%) :

- Consulter aux urgences de l'hôpital le plus proche, et remettre au médecin le protocole d'urgence.

HYPOGLYCEMIE

Les hypoglycémies sont des événements rares au cours du régime cétogène ou du régime modifié d'Atkins. Si votre enfant mange les quantités d'aliment telles qu'à la mise en place du régime, où tout a été calculé pour qu'il ait une quantité adaptée de calories, le risque d'hypoglycémie est faible.

Elles ont lieu majoritairement à la phase de mise en place du régime, en cas de refus alimentaire ou de jeûne.

Consultation aux urgences pour contrôle du taux de sucre dans le sang (glycémie capillaire) si :

- o Signes cliniques d'hypoglycémie (agitation, hypotonie, trouble de la conscience, pâleur cutanée, hypothermie, cyanose) ;
- o Troubles de la conscience.

La glycémie est habituellement dans les valeurs les plus basses de la norme dans le cadre du régime cétogène par rapport aux enfants ne suivant pas de régime.



PLEURS INEXPLIQUES. DOULEURS ABDOMINALES

En cas de douleurs abdominales et/ou de pleurs et/ou d'agitations inexplicables, il faut consulter un médecin.

Le régime cétogène peut donner dans de rares cas des calculs urinaires. Certains médicaments peuvent favoriser l'apparition de calcul comme l'EPITOMAX ou le ZONEGRAN.

Les jeunes enfants ne sachant pas exprimer ou expliquer le type de douleurs que donnent des calculs, les médecins réaliseront des examens sur les urines et éventuellement une échographie. Plus rarement, les douleurs peuvent venir du pancréas et une prise de sang pourra être demandée.



MODIFICATION DU TRANSIT

Le régime cétogène peut entraîner des modifications sur le transit de votre enfant.

Type	Selles	Aspect des selles	Conduite à tenir
Type 1		Petites boules dures et détachées, comme des noisettes - Difficile à évacuer.	Boire suffisamment. Ajouter du Psyllium blond dans l'alimentation. Traitement laxatif si persiste.
Type 2		Forme d'une saucisse, dures et grumeleuses - Difficile à évacuer.	Boire suffisamment. Ajouter du Psyllium blond dans l'alimentation. Traitement laxatif si persiste.
Type 3		Comme une saucisse, avec des craquelures sur la surface.	Selles presque normales. Bien hydrater votre enfant.
Type 4		Comme une saucisse ou un serpent, lisse et douce.	Selles normales.
Type 5		Petits fragments mous avec des bords nets - Néanmoins aisés à évacuer.	Rien de grave ni anormal mais tendance à la diarrhée. Surveiller.
Type 6		Petits fragments, duveteux aux bords irréguliers, selles détrempées. Attention à la diarrhée.	Boire de l'eau. Privilégier les aliments "constipants". Arrêt des laxatifs et du Psyllium blond.
Type 7		Entièrement liquides, aucun fragment solide. Diarrhée.	Boire de l'eau et soluté de réhydratation orale. Traitement anti-diarrhéique. Consulter le médecin.

Figure 1: Echelle de Bristol pour évaluer la qualité des selles

En cas de constipation, il est possible d'ajouter à l'alimentation de votre enfant du Psyllium blond, qui ne contient pas de glucides et se trouve dans les magasins bio ou au rayon produits biologiques. Le Psyllium blond est un mucilage issu de la plante *Plantago ovata*. Il se présente sous forme de poudre et se mélange facilement à des liquides. Son introduction dans l'alimentation doit être progressive.

En cas de persistance de la constipation, votre médecin pourra vous proposer un traitement par laxatif.

SUCRE ET MEDICAMENT

Certains médicaments contiennent des glucides, qui ne seront pas pris en compte dans le calcul des parts.

Les médicaments les plus fréquents utilisés (paracétamol, ibuprofène, traitements anti-diarrhéiques, laxatifs, antibiotiques) sont autorisés. En cas de doute, contacter votre médecin référent.



MAUVAISE HALEINE / HYPERCETOSE

Votre enfant peut avoir une haleine "pomme de reinette" qui est l'odeur de la cétose. Elle ne doit pas vous inquiéter et est normale durant le régime cétogène.

Si votre enfant se plaint de maux de tête avec mauvaise haleine, il peut être en hypercétose. Contactez votre médecin référent.



CHU Robert-Debré

Centre de référence des épilepsies rares (CréER)
Hôpital universitaire Robert-Debré
48 Bd Sérurier
75019 Paris
epirares.debre@aphp.fr

Hôpital universitaire Robert-Debré - Juin 2020
Fiche rédigée par le Dr Blandine Dozières et le Pr Stéphane Auvin, les diététiciennes du service de neurologie pédiatrique, avec la participation des familles et la chef de projets Sophie Hahn

