

# ÉRUPTION CUTANÉE DU RÉGIME CÉTOGÈNE (KETO-RASH)

## Causes, remèdes et traitement



Écrit par Emma Williams MBE,

Revu et approuvé par les membres de la commission  
médicale de l'association Matthew's Friends:

Dr Anita Devlin, Helena Champion RD,  
Judith Munn RD

Traduction: Sophie Höhn PhD,  
Prof Stéphane Auvin



**MATTHEWS FRIENDS**

Ketogenic Dietary Therapies

Information • Training • Research • Support  
Registered Charity No. 1108016

# Introduction

Parfois, les patients adultes sous régime cétogène et leurs familles signalent l'apparition d'une éruption cutanée dans les premiers jours d'un régime cétogène ou lors de l'introduction de triglycérides à chaînes moyennes (TCM) dans le régime cétogène. Cette éruption est souvent appelée par les soignants "prurigo pigmentosa". Dans la plupart des cas, l'éruption s'estompe d'elle-même, mais elle peut parfois être pénible et inconfortable.

Si vous observez le développement d'une éruption cutanée, parlez-en à l'équipe qui vous prend en charge pour le régime cétogène. Il est également utile de prendre des photos de l'éruption cutanée, que ce soit pour vous ou votre enfant. Précisez la date à laquelle vous avez vu l'éruption se développer, si elle s'aggrave ou non, et si un traitement a été administré. Il est nécessaire de discuter avec l'équipe de soins avant d'essayer tout autre nouveau traitement.

L'éruption peut se présenter sous la forme de rougeurs sur la peau et peut parfois donner une sensation de démangeaison. Les zones d'éruption les plus courantes semblent être situées autour du cou, de la poitrine, des aisselles, du dos et des épaules, généralement là où vous êtes susceptibles de transpirer davantage. Dans certains cas, après la disparition des taches rouges ou "papules", celles-ci peuvent laisser place à un aspect pigmenté brun.

L'éruption cutanée peut être de courte durée (quelques semaines), ou durer plusieurs mois, selon les mesures prises pour tenter d'atténuer l'éruption et les symptômes qui y sont associés.

# Quelles sont les causes de l'éruption cutanée du régime cétogène ?

En toute honnêteté, les causes de l'éruption cutanée du régime cétogène ne sont pas encore établies. Il ne semble pas y avoir de preuves concrètes quant à sa cause, bien qu'il y ait manifestement une relation étroite entre cette éruption et le fait d'être en état de cétose. L'éruption semble également s'aggraver en présence d'autres facteurs tels que la transpiration, le soleil, la chaleur, les allergènes et la friction, comme c'est le cas pour d'autres types d'éruptions cutanées.

**Plusieurs hypothèses existent :**

## 1. Niveau élevé de cétose

Les corps cétoniques, tel que l'acétone, sont produits lorsque vous êtes dans un état de cétose et peuvent être éliminés du corps par la transpiration, ce qui provoquerait une certaine irritation de la peau.

## 2. Carence en nutriments

Nous savons que le régime cétogène n'est pas un régime complet sur le plan nutritionnel et qu'il peut être déficient en certains nutriments. C'est la raison pour laquelle nous préconisons toujours que le régime soit géré médicalement par un diététicien qualifié, car cela garantit que votre régime soit complet sur le plan nutritionnel. Il est ainsi peu probable qu'une carence en nutriments soit à l'origine d'une éruption cutanée lorsque le régime est conduit par une équipe médicale habituée.

## 3. Changement de la flore intestinale

Le changement de la flore intestinale peut être un effet très positif du régime cétogène. Certains articles scientifiques suggèrent que cela serait une des raisons pour laquelle le régime cétogène fonctionne chez les patients. Cependant, nous savons qu'une modification considérable et rapide du régime alimentaire peut provoquer des éruptions cutanées et des symptômes de type grippal chez certaines personnes pendant environ 1 à 2 semaines. Ceci s'expliquerait par des modifications des bactéries intestinales suite à la mise en place du régime.

#### 4. Perte de poids

L'éruption cutanée du régime cétogène survient plus souvent lorsqu'elle est liée à une perte de poids. Si vous avez perdu trop de poids ou si vous avez perdu du poids et que vous n'en aviez pas besoin, parlez-en à votre diététicien afin que votre régime cétogène soit adapté.

#### 5. Sensibilité alimentaire

Il existe 13 aliments classés comme allergènes courants. Dans le cadre de votre régime cétogène, il est possible que vous mangiez des quantités beaucoup plus importantes d'un ou deux de ces allergènes. Les allergènes les plus courants que vous consommez possiblement actuellement en plus grande quantité sont :

- Les arachides (cacahuètes)
- Les noix (amandes, noisettes)
- Les graines de sésame
- Le poisson (chair blanche et huileuse)
- Les crustacés
- Le fromage
- Les oeufs



Si un membre de votre famille est intolérant à l'un de ces groupes alimentaires, parlez-en à votre diététicien ou votre médecin. Toutes les éventuelles intolérances ou sensibilités alimentaires doivent être établies par une exclusion stricte du groupe alimentaire suspecté. L'intolérance alimentaire doit être confirmée par la réintroduction du groupe alimentaire mis en question, et ceci DOIT être fait sous la supervision de l'équipe soignante. Le régime cétogène est un régime restrictif et il n'est pas souhaitable de le rendre encore plus restrictif si cela n'est pas nécessaire.

# Comment soulager les symptômes et se débarrasser d'une éruption cutanée du régime cétogène

- 1 Adressez-vous tout d'abord à votre équipe médicale et diététique.
- 2 Prenez les compléments alimentaires appropriés conseillés par l'équipe de soins qui calculera la quantité nécessaire en fonction de vos besoins spécifiques.
- 3 Protégez et hydratez votre peau : essayez les marques les plus appropriées disponibles dans votre pays sur les conseils de votre équipe de soins.
- 4 Prenez des bains tièdes (pas trop chaud) pour soulager les symptômes. Vous pouvez également ajouter un peu de bicarbonate à l'eau pour aider à soulager les démangeaisons.
- 5 Portez des vêtements amples en fibres naturelles (coton, lin ou bambou par exemple).
- 6 Évitez trop d'exposition à la lumière du soleil : la chaleur et le soleil peuvent parfois aggraver cette éruption cutanée et ses symptômes.
- 7 Réduisez votre état de cétose : faites le point avec votre diététicien qui pourra modifier votre régime cétogène.
- 8 Cas graves : envisagez de prendre des médicaments prescrits pour la peau. Vous devez évidemment en parler à votre équipe médicale et diététique.
- 9 Envisagez les éventuelles sensibilités alimentaires mentionnées ci-dessus avec l'équipe médicale.

**Soyez rassurés. Dans la plupart des cas où une éruption cutanée se développe, elle disparaîtra avec le temps. Il est TRÈS rare d'avoir des cas graves entraînant l'arrêt du régime cétogène ou des interventions importantes pour en atténuer les symptômes. Dans tous les cas, veuillez d'abord vous adresser à votre équipe médicale et diététique.**