

B-Keto est vraiment un produit essentiel pour moi, pour de multiples raisons. Ma recherche sur B-Keto a démarré il y a de nombreuses années. Ce produit est le fruit autant de ma propre expérience personnelle que de recherches scientifiques et biomédicales qui ont guidé le développement final.

En 1992, j'ai gagné le titre de Mr.Amérique du Nord en body-building, après avoir remporté toute une série de concours d'abord au niveau local, puis régional, puis national au Canada. Mon expérience va donc au-delà de la recherche biomédicale. Mon travail a continué après ces événements sportifs au niveau scientifique en utilisant des protocoles de recherche médicamenteux pour développer ces technologies et améliorer le BHB, le béta-hydroxyde butyrique, qui sont des cétones, tel qu'il existait.

B-Keto n'est pas une simple cétone exogène (ndlr. Provenant de l'extérieur du corps). B-Keto est une cétone exogène, le BHB, couplée avec de l'acide butyrique (BA en anglais), un acide gras à chaîne courte. C'est donc le BHB plus le BA, le BHB+BA ou Keto-BA.

Pourquoi ai-je suivi ce chemin vers l'utilisation d'un acide gras à chaîne courte ? Premièrement parce que les triglycérides à chaîne moyenne peuvent parfois provoquer des soucis intestinaux. Deuxièmement, lorsque l'on consomme des cétones exogènes, le niveau sérique de cétones augmente. La présence dans le sang de cétones est accrue. Cette hausse du niveau de cétones dans le sang, provoque que le corps cesse de fabriquer ses propres cétones (ndlr. les cétones endogènes), et qu'il arrête d'utiliser les graisses comme source d'énergie pour produire ses cétones naturellement. Et tout le monde croit qu'il suffit d'ingérer des cétones pour brûler les graisses. Mais ce n'est pas vrai !

On a démontré dans notre travail publié sur publicdomain.org que l'ingestion de cétones exogènes est une excellente source d'énergie, particulièrement pour le cerveau. Mais elle empêche le corps de produire ses propres cétones.

Si vous suivez une alimentation cétogène ou LCHF, faible en glucides et forte en gras, votre objectif est de pousser votre corps à produire des cétones et à utiliser les graisses comme principale source d'énergie. Or il se trouve que cela est interrompu si vous prenez des suppléments de cétones exogènes !

Par contre, quand l'acide butyrique accompagne le BHB, il lance un signal à votre foie qu'il doit continuer à produire des cétones à partir du gras, à produire des cétones endogènes. Ainsi, une fois que vous remplissez votre réservoir de cétones, le corps continue quand même d'en fabriquer. Donc, quand on complémente les cétones exogènes avec de l'acide butyrique on envoie un signal au corps de rester en mode oxydation des acides gras, et de continuer à brûler des graisses.

Ce que l'on fait avec le B-Keto (BHB+BA), c'est qu'on apporte au corps une petite dose de cétones exogènes, qui entre dans le sang, mais on laisse le corps se charger de continuer à produire ses propres cétones pendant que vous réalisez vos activités tout au long de la journée, tout en brûlant vos graisses. Si vous prenez d'autres suppléments ne contenant que des cétones BHB alors, c'est une autre histoire !

Donc, si on prend une cétone exogène, on se sent bien pendant quelques heures, mais votre régime cétogène ne marche plus car vous ne produisez plus vos propres cétones endogènes et arrêter de brûler du gras. Et si vous interrompez la prise de cétones exogènes, alors le corps sort de son état de cétose ; vous n'êtes plus en mode cétogène / brûleur de graisses.

L'autre grande question est si on peut utiliser B-Keto si l'on ne suit pas une alimentation cétogène, faible en glucides et riche en gras ? Oui ! Et ça fonctionne à merveille !

Surtout avant un entraînement ou en préexercice. Moi-même, je ne suis pas une alimentation cétogène et le matin, je vais directement faire du sport et je peux passer la matinée entière sans manger.

Car, vous prenez des cétones exogènes avec le BA, et vous obtenez plein d'énergie, sans aliments, et, même après le sport, vous ne ressentez pas le besoin de manger. Il faudra vous rappeler que vous devez manger, car votre appétit est comme anéanti, car vous avez enclenché le système pour produire des cétones naturellement pour le reste de la journée.

Il y a plein de choses qui nous arrivent au long d'une journée qui vont venir interférer la production de cétones, comme les glucides que l'on va ingérer. Mais ce n'est pas grave. Vers 15h ou 16h, dans mon cas, je prends un 2^{ème} B-Keto avant de rentrer à la maison. Et cela réduit mon appétit à zéro.

Donc il y a plusieurs façons d'utiliser ce produit : comme un préexercice, comme un support dans le cadre d'un régime cétogène, comme une méthode en milieu d'après-midi pour obtenir de l'énergie, spécialement pour le cerveau, et le contrôle de l'appétit avant de rentrer à la maison. Ainsi vous n'avez pas faim, et au dîner, vous mangerez ce que vous devez manger, et pas ce que votre corps vous incite à manger.

Il y a autre chose qui est, à mon avis, très important, c'est que quand nous avons créé notre dose complète de cétones, nous avons utilisé plusieurs sels différents: des sels de magnésium, des sels de sodium, des sels de potassium et des sels de calcium. Une combinaison de ces sels forme notre BHB. Ceci est très important car nous apportons au corps une source variée d'électrolytes en même temps, mais faible en sodium. Beaucoup de compagnies qui commercialisent des cétones exogènes sous forme de BHB disent qu'un apport conséquent en sodium est important dans l'alimentation ou dans le supplément en soi. Mais cela n'est pas forcément bon pour tout le monde !

La raison pour laquelle ces sociétés avancent cet argument d'un taux de sodium élevé est parce qu'ils disent qu'un athlète dépense beaucoup de minéraux et a besoin de ce sodium. C'est vrai pour les athlètes qui font de l'endurance ou du sport dans des conditions climatiques chaudes notamment, car ils suent énormément et perdent beaucoup d'électrolytes et de sodium. Cependant, la plupart des gens qui utilisent ces suppléments veulent améliorer leur santé, leur cerveau, ou perdre du poids, ils ne font pas du sport avec cette intensité. Ils n'ont pas besoin d'autant de sodium, ce qui peut même s'avérer être dangereux !

L'un des avantages du fabricant de suppléments à utiliser les sels de sodium à de fortes doses, c'est que c'est le moins cher ! Ça coûte la moitié ou un tiers du prix. Je dis que si un athlète a besoin de plus de sel, qu'il en rajoute dans ses plats ou boissons, tout simplement ! Mais ne donnez pas autant de sodium aux personnes courantes, qui n'en ont pas besoin et ne peuvent en ingérer autant et rester sains.

On peut faire ce produit avec ou sans caféine. Moi je préfère avec un peu de caféine, de la caféine naturelle provenant du thé vert. C'est important également, car cela aide à stimuler la captivité thermogénique, et vous brûlez ainsi des graisses dès le début de votre activité sportive.

Le B-Keto a profondément transformé la vie de nombreuses personnes. Pour étudier et rester éveillé. Moi, par exemple, si je dois finir un travail que je n'ai pu conclure avant, et vais le faire jusqu'à 1h ou 2h du matin, je prends un b-keto vers 22h00 et continue de travailler parfaitement alerte. Ensuite vers 2h quand je me couche, je m'endors directement comme un bébé. Donc j'ai beaucoup d'énergie jusque tard, mais dès que je me couche je m'endors grâce au niveau élevé de cétones dans le sang. Vous savez, quand vous vous couchez, au bout d'un certain temps, votre corps commence à produire naturellement des cétones et vous dormez en état de cétose. C'est un processus naturel. Donc le corps détecte vos niveaux élevés de cétones et va s'endormir de suite, même si vous aviez beaucoup d'énergie 20 minutes avant.

Les personnes sensibles à la caféine ne ressentent pas de gêne sous cette forme car les niveaux de cétones élevés préviennent cette sensation de non-repos.

Ce produit convient donc à beaucoup de monde. Par exemple ma fille qui a 20 ans l'utilise pour ses études à l'Université. Mon fils qui a 14 ans est un espoir en tant que joueur de basketball. S'il va jouer un tournoi avec 3 matches dans la journée, il va utiliser b-keto pour le dernier match. Et il a ainsi plus d'énergie lors du dernier match que lors du premier ! Un de nos collègues ici au laboratoire a un fils qui est un joueur de hockey sur glace de haut niveau, et ses compagnons se demandent toujours comment il est plus fort en 3^{ème} période qu'en 1^{ère} période. C'est parce que les acides gras à chaîne courte continuent de stimuler la production de cétones tout au long de la partie. Mes parents ont 75 et 82 ans et prennent b-Keto pour la clarté mentale. Ils sont minces et leur flexibilité est bonne pour leur âge. Mais s'ils oublient de le prendre, ils se sentent vite plus fatigués. Je leur dit : avez-vous pris le b-keto !? Ah, mince, on a oublié !

Ce produit est donc parfait pour beaucoup de profils différents, et je suis bien content de son développement. Et heureux de le partager avec la compagnie B-Epic car elle est dirigée par des gens positifs qui veulent le bien de l'humanité, faire le bien autour d'eux en partageant des produits capables de changer les vies. Je suis très heureux de faire partie de cette aventure.

Franco Cavaleri – Transcription E.Duhamel -