

1 ^{er} épisode	INTERVIEW du Dr Georges MOUTON par Clémence BOLLORÉ – 28.02.2017
	Je vous remercie de m'accorder de votre temps cet après-midi. Et je suis très contente de pouvoir vous parler, parce que je sais que vous avez beaucoup de travail là où vous consultez, à Londres...
	Vous êtes à New-York, c'est ça ?
0:34	Oui, absolument. Donc je vis à New-York depuis une dizaine d'années. Je dirige là-bas un magazine en ligne sur la beauté et le bien-être (ndlr : voir le site www.beautyandwellbeing.com). Et là, je termine en plus un livre sur la beauté que j'écris un peu aussi avec ma mère et ma grand-mère. L'idée, c'est 3 générations de « rédactrices beauté » qui parlent de beauté et interviewent toute une série d'experts pour apporter un maximum de conseils aux femmes.
	C'est ça. Mais il s'agit là aussi de votre grand-mère, la mère de votre mère ?
	Oui, absolument.
	Ah, bon ! Elle a travaillé dans le même domaine que votre maman, alors ?
	Elle était là-dedans aussi, oui.
	Eh bien... Ça, je ne le savais pas !
	Oui... Ma grand-mère était aussi... ah bah, en fait, comme maman. Ma grand-mère était aussi chez « Vogue »...
	Eh, bien !
	Oui, oui. Donc, voilà. C'est vrai que c'est...
	Une tradition familiale !
	Absolument... Tradition familiale oblige. Et c'est vrai que dans le livre, je trouve qu'on ne peut pas éviter le sujet de la nutrition quand on parle de beauté, parce que ça joue un rôle tellement important. Et donc, en fait, j'avais quelques questions sur les aliments et la beauté, et puis j'avais aussi quelques questions plus rapides pour éclairer les lecteurs sur les idées reçues. Donc, si vous voulez bien, je peux commencer avec les questions un peu plus rapides sur les idées reçues, et après on pourra rentrer plus dans le détail des questions.
	D'accord.
2:40	Donc, par exemple, dans les idées reçues, on parle souvent aujourd'hui d'un régime équilibré qui contiendrait peut-être moins de viande rouge que ce que les gens avaient l'habitude de prendre avant. Mais j'ai rencontré beaucoup de spécialistes de la peau qui disent que la viande rouge apporte quand même du fer qui est important pour la tonicité de la peau. Est-ce que pour vous, la viande rouge... Est-ce bien de continuer à manger quand même un peu de viande rouge, à en intégrer un peu dans un régime, ça reste-t-il important pour la qualité de la peau ?
	Bon, il y a plusieurs choses à dire à ce niveau-là. La première chose à dire vraiment, c'est qu'il y a d'un individu à l'autre de grandes variations dans les besoins. Il y a tout un fondamental génétique qui varie d'une personne à l'autre et qui va rendre ce genre de besoins plus importants ou beaucoup plus secondaires. Et donc, il est difficile de donner des conseils pour tous. Il faudrait que chacun puisse identifier, d'une manière ou d'une autre, le type d'alimentation qui lui convient. Il y a plusieurs possibilités... Il y a certains gènes qui peuvent mettre sur la bonne piste, comme l'apoE qui influence les taux sanguins en cholestérol. Il y a aussi les paramètres métaboliques plus classiques, à doser dans le sang (glucose, insuline, hémoglobine glycosylée, lipides, acides gras, etc.). Il n'y a pas au jour d'aujourd'hui de méthode absolument éprouvée et rigoureusement scientifique pour y arriver, mais bon... Par ailleurs, les gens n'ont pas non plus le même groupe sanguin. Ce dernier critère n'est pas complètement idiot comme approche, mais ce n'est pas suffisamment étayé scientifiquement à mon goût. Moi, je préfère plutôt utiliser certains polymorphismes génétiques, comme celui du gène apoE.
4:56	Plus simplement, ce que l'on devrait sans doute recommander, c'est la réalisation d'une prise de sang qui étudie les différents domaines métaboliques, c'est-à-dire ceux des protéines, des graisses et des hydrates de carbone. Cela permet quand même d'orienter, pour chaque personne, vers des alimentations plus ou moins riches en graisses et en protéines. Évidemment, la viande rouge tombe dans ces derniers. D'autres auront plutôt besoin d'une alimentation plus riche en hydrates de carbone, et donc moins de graisses et de protéines... Tout dépend de l'individu, en fait, voilà.

	D'accord.
	Ce problème de fond est forcément influencé par le statut génétique, car là on s'attaque vraiment au cœur des mécanismes cellulaires et nul n'échappe à ses gènes. On n'échappe pas à son empreinte génétique, d'où l'intérêt de l'identifier dans une certaine mesure. Car on est toujours obligé d'y revenir.
	D'accord.
	Alors, ceci étant dit, il y a quand même effectivement du vrai dans cette réponse de certains médecins qui disent que la viande rouge a des bienfaits. Ce n'est pas seulement le fer, c'est un peu limitatif de dire ça. Il y a le zinc et il y a la vitamine B12 qui me semblent être deux nutriments-clés. Et puis il y a aussi les acides aminés soufrés, qui sont souvent assez difficiles à obtenir dans le monde végétal. Il y a encore les acides aminés branchés : c'est une famille de trois acides aminés essentiels, dits « branchés » de par leur structure chimique, puisqu'il y a des branchements dans leurs chaînes carbonées. Et donc, ce sont des acides aminés essentiels qui sont beaucoup plus abondants dans la viande rouge par rapport à bien d'autres aliments.
	D'accord.
7:18	Oui, enfin, il y a une multitude de choses qu'il y a dans la viande rouge et qu'il n'y a pas autant ailleurs. Mais il faut aussi tenir compte des aspects éthiques, d'où il n'y a jamais d'obligation. D'autant plus qu'on trouve beaucoup de ces éléments dans les poissons aussi, et donc on pourrait dire que faute de viande rouge, on pourrait manger autre chose : viandes blanches, volailles... et des poissons. Et il est évident que pour en avoir le cœur net, il faudrait savoir si la personne en question manque de fer, de B12 ou de zinc. Et alors là, on verrait un effet bénéfique suite à la réintroduction d'un peu de viande rouge chez quelqu'un qui a besoin de ces nutriments-là.
	D'accord.
	On verrait que la peau est plus... qu'elle a plus d'éclat !
	Voilà, avec ceci, vous avez des fondamentaux qui vont se retrouver à peu près dans n'importe quel domaine et c'est ça la difficulté d'un livre : il ne faut jamais enfermer les gens dans des dogmes. Il faut justement les inciter à chercher leur voie, celle qui conviendra au-delà du livre « standard ».
	Absolument.
9:30	Et ensuite, c'est un sujet très compliqué celui que vous venez soulever : ça commence à être controversé parce qu'on a en plus d'autres problèmes. Là, j'ai appris à évoluer au cours de ces dernières années... Disons-le tout de go : on ne peut quand même plus se permettre de manger la viande rouge à tort et à travers, car elle laisse une empreinte écologique considérable. On est trop nombreux sur cette planète pour consommer la viande rouge à tout va.
	Oui.
	Il faut maintenant se modérer de ce côté-là et c'est là qu'il faut songer aux substitutions. Je pense qu'un jour on mangera beaucoup d'insectes qui apporteront un certain nombre de nutriments qui pour le moment viennent des mammifères. Donc, il faut tenir compte de ça aussi. Mais je ne suis pas partisan de zéro viande rouge. Je trouve que manger de la viande rouge une fois par semaine est très raisonnable et je ne vois pas pourquoi on devrait être strict au-delà de ce point-là. Maintenant, celui qui ne veut pas en manger, très bien. Il y a d'autres choix pas mauvais, mais qui sont peut-être moins performants que la viande rouge pour certains objectifs nutritionnels.
10:57	D'accord. Ok, je vois. Est-ce que, pour tout ce qui touche maintenant aussi au lactose... Et qu'en est-il par rapport à l'âge de la personne ? Tous les produits laitiers sont-ils en fait recommandables pour tous ? Est-ce que c'est un peu nos amis, peut-être, quand on fait encore sa croissance, et est-ce que ça devient un peu nos ennemis plus tard ? Est-ce qu'on peut donner aussi à nouveau quelques conseils aux lecteurs sur ce sujet ?
	On va retomber en partie sur les mêmes principes que ceux que je viens de développer. En effet, il y a de nouveau une très grande individualisation à assurer. En raison de la complexité des produits laitiers, les ennuis peuvent venir de différents horizons. On peut avoir en particulier des allergies. Ce sont de vraies allergies, mais on les appelle souvent des hypersensibilités parce qu'elles sont véhiculées par les anticorps IgG, plutôt que de véritables allergies alimentaires (véhiculées par des anticorps IgE) qui sont rares pour les produits laitiers, en tout cas chez les adultes.

	<p>Mais les IgG sont souvent décriées, alors qu'elles s'avèrent fondamentales. Elles ne peuvent pas être négligées. Et donc là, il s'agit de réactions immunitaires à anticorps IgG qui sont des formes d'allergie beaucoup moins sévères que les chocs anaphylactiques IgE, comme on en connaît avec les allergies aux cacahuètes et qui peuvent être fatales. Mais ce sont quand même des réactions néfastes, surtout dans un concept de santé, de beauté. Très néfastes puisque la peau va automatiquement refléter une réaction fâcheuse au niveau de la muqueuse intestinale. Si vous réagissez de manière négative à un aliment que vous avalez, ça a beau être bien caché au milieu de vos tripes, la peau va nécessairement vous faire savoir qu'il y a quelque chose dans cet aliment qui ne vous convient pas. Donc, consommer des produits laitiers quand on a une réaction immunitaire, fut-ce à base d'anticorps IgG, vis-à-vis de ces produits laitiers, ce sera toujours un désastre. Et ça, ce n'est encore que la moitié du problème.</p>
13:22	<p>L'autre moitié, c'est celle que vous avez évoquée. vous voyez comme c'est très incomplet, comme crainte. C'est l'intolérance au lactose qui peut être recherchée de plusieurs manières. Là aussi, c'est un problème individuel.</p>
	<p>Oui.</p>
	<p>Ce qu'il faut savoir, c'est qu'il y a plus de gens qui tolèrent le lactose parmi les caucasiens, et beaucoup moins, voire peu de gens, qui tolèrent le lactose parmi les gens, on va parler de façon générale, à peau plus foncée, que ce soient les méditerranéens, les africains, les asiatiques, les indiens d'Amérique... mais pas les caucasiens qui ont émigré vers les Amériques.</p>
	<p>D'accord.</p>
	<p>Des américains caucasiens dans votre style. Enfin, vous n'êtes peut-être pas américaine ? Ou bien vous avez un passeport américain ?</p>
	<p>Maintenant, absolument, oui.</p>
14:19	<p>Ah, bon. OK, alors il faut bien payer vos taxes... Des américains d'origine asiatique, il y en a beaucoup plus en Amérique du Sud, ils sont venus par l'Alaska, et ils sont en fait, eux aussi, moins tolérants au lactose que les caucasiens. Donc, il y a vraiment énormément d'intolérance au lactose, et alors il faut la déterminer par différents tests. Il y a un test d'haleine qui est classique, qu'on peut même maintenant faire soi-même avec des kits qu'on achète sur internet. Sans même nécessairement faire intervenir un médecin, on peut se faire une opinion. Et ma foi, il n'y a rien de mal à ça, ou alors, on fait ce test d'haleine en milieu médical, typiquement hospitalier. Et ça vous donne la réponse. Et puis il y a une façon assez récente, plus moderne, de dépister et elle devient beaucoup plus populaire, c'est le dépistage de l'intolérance primaire au lactose d'origine génétique, lorsque tout simplement le gène qui code pour la lactase est défaillant. Et donc si les gens n'ont pas de lactase, ils ne digèrent pas le lactose. Et quand on ne digère pas le lactose, on l'offre sur un plateau d'argent aux bactéries intestinales qui en font un festin. Il y a de l'inconfort, il y a des ballonnements, il y a des gaz, il y a des renvois, il y a de l'inflammation, et il est évident que la peau va s'empresser de refléter à l'extérieur cette inflammation à l'intérieur.</p>
	<p>Là, c'est l'image du beignet, du <i>donut</i>, le vrai <i>donut</i>, celui de New-York avec le trou au milieu. Le trou au milieu, c'est le tube digestif, et la peau c'est l'extérieur du <i>donut</i>. Le problème, c'est que nous avons à faire ici à un être humain, à savoir un <i>donut</i> très particulier. Parce que le problème, c'est que l'extérieur du <i>donut</i>, c'est-à-dire la surface cutanée, fait moins de 2 mètres carrés pour une personne de stature moyenne, alors que la surface de l'intérieur du trou, qui est essentiellement la muqueuse intestinale totalement dépliée (alors qu'elle est extraordinairement plissée) atteint 500 mètres carrés. Vous voyez le challenge ? Vous devez vous colleter avec 500 m² d'inflammation à l'intérieur, mais vous devez donner l'illusion à l'extérieur que les 2 m² de peau vont bien... Eh bien ça, c'est mission impossible - numéros 6, 7, 8... Il faut donc que l'intestin soit en très bon état. C'est là que votre question sur le lactose s'avérait parfaitement pertinente.</p>
	<p>D'accord. D'accord, très intéressant.</p>