

| | |
|--------------------------|--|
| 4 ^{ème} épisode | INTERVIEW du Dr Georges MOUTON par Clémence BOLLORÉ – 28.02.2017 |
| | Normalement, après la ménopause, ou dès que la ménopause s'installe, si la personne est bien équilibrée et en bonne santé, elle présente une fonction surrénalienne qui va produire des quantités moindres mais toujours efficaces d'hormones sexuelles, à savoir d'œstrogènes et de progestérone. Donc, il y aura une baisse par rapport à l'époque de la vie reproductive, mais il n'y a pas de disparition. Mais pour ça, il faut de bonnes glandes surrénales. Et si les glandes surrénales sont à plat, on ne bénéficie pas de cet apport, et là, on se retrouve en vrai déficit d'hormones sexuelles et c'est une catastrophe pour la peau. |
| | Là, on n'est que partiellement dans l'alimentaire. On est plutôt dans le bien-être, on est dans la gestion du stress. Idéalement, on est dans « ne pas avoir dilapidé son capital d'hormones surrénaliennes » pour pouvoir donner le relais des hormones sexuelles qui sont en perdition suite à l'arrêt de la fonction ovarienne. C'est là qu'une bonne gestion, je dirais un peu dans le style de ce que vous préconisez, protégera la fonction surrénalienne. Et sans rien faire de plus finalement, vous aurez une bien meilleure transition durant la ménopause que chez des femmes qui ont éprouvé des difficultés, qui sont surmenées, qui ont vécu des épreuves et qui manquent de tout. |
| | D'accord. |
| | Nous discutons là d'un sujet général un peu différent, et c'est comme ça que je le vois. Au niveau alimentaire, l'algorithme que je propose est nettement plus individuel. Cette démarche individuelle que j'adopte n'est pas spécialement différente avant ou après la ménopause, elle varie chaque fois. |
| 58:25 | D'accord. Donc justement, à ce moment là aussi, pour garder toute sa vitalité, la vitalité de tous les jours, est-ce qu'il y a certains aliments qui conviennent ? Par exemple, les céréales au petit déjeuner ? Finalement on ne s'en rend même plus compte mais on en prend probablement trop, et ça réduit la vitalité... |
| | Comme on le disait déjà tout à l'heure, je suis assez « anti-céréales ». Ces fameuses céréales dont on a fait des aliments de base, la base de la fameuse pyramide alimentaire, pyramide alimentaire « classique » qui n'a aucun fondement scientifique, mais alors aucun. Il n'y a pas un seul article scientifique qui justifie ce concept de pyramide alimentaire tel qu'il nous a été inculqué artificiellement. |
| | Et donc, ces céréales, c'est une vraie calamité. Bon, de nouveau, je ne veux pas les déconseiller à tout le monde parce qu'il faut aussi faire des tests, mais j'inciterais tout le monde à être très modéré avec en particulier le blé et les autres céréales à gluten et, également dans une certaine mesure, avec des céréales comme le riz et le maïs, parce que tout ça donne énormément d'allergies... |
| | Même l'avoine, comme dans le porridge ? |
| | C'est une question d'inflammation... surtout un problème d'inflammation. |
| | Vous y incluez aussi le oatmeal ? |
| | Oui, ce sont des céréales. |
| | Oui. |
| | Vous voyez, je ne vois pas pourquoi les gens croient qu'un petit-déjeuner doit se baser sur des céréales. Toutefois, le bienfait du porridge, c'est qu'il a un index glycémique qui est assez bon, donc ça n'induit pas un pic de sucre sanguin, mais ce sont des céréales. Donc, selon moi, il ne faut pas privilégier ça. Ce n'est pas si bon qu'on le dit. Mais il y a des substituts, et là vous avez encore une liste sur mon site www.gmouton.com . C'est ce que j'appelle la liste <u>Gluten</u> , où on retrouve « en vert » tout ce qui est pseudo-céréales, donc le quinoa, le sarrasin et l'amarante. |
| | Amarante, oui. Amarante. On peut prendre l'amarante au petit-déjeuner. |
| | En effet, l'amarante, ça remplace les flocons d'avoine. Et l'amarante, c'est un parent de l'épinard, et donc on se retrouve dans les légumes. On n'est pas dans les graines, on n'est pas dans les céréales, et donc on est beaucoup moins inflammatoire, probablement moins allergisant et certainement moins inflammatoire. |
| | D'accord. Ah oui, vos listes sont très bien faites. |
| | Et donc, je conseille plus de légumes et moins de céréales. Et ça, on peut vraiment le conseiller à tout le monde. A notre époque, en ce domaine, nous sommes totalement à côté de la plaque. |

| | |
|---------|---|
| | Absolument. Bon, c'est vrai qu'au petit-déjeuner, c'est toujours plus tentant de manger des céréales... L'amarante, effectivement. L'amarante, c'est bien au petit-déjeuner. |
| | Un des gros problèmes des petits déjeuners, c'est qu'on veut en faire des repas particuliers, alors qu'il n'y a pas de véritable raison. Si vous pensez aux asiatiques, leur petit déjeuner n'est pas fondamentalement différent des autres repas. Si on photographie un repas sur une table, nul ne peut deviner si c'est un petit-déjeuner ou un repas de midi... Et là, les pays comme la France, l'Italie, l'Espagne, avec des petits déjeuners sucrés, céréaliers, plus les États-Unis avec le Dr Kellogg, tous ces pays sont tombés dans un piège. |
| 1:02:58 | Les médecins fonctionnels à l'américaine... alors ça, je ne sais pas si vous allez l'écrire, mais moi je souhaiterais que vous l'écriviez... ces médecins américains considèrent que ce qu'il y a de plus sain dans un paquet de céréales pour le petit-déjeuner, c'est précisément la boîte en carton, alors que tout ce qu'il y a dedans est hautement toxique. Il faudrait plutôt manger le carton d'emballage et laisser le reste, donc c'est vous dire l'opinion peu reluisante, peu flatteuse qu'ils ont de ces aliments : ces céréales très souvent inflammatoires, souvent allergisantes, archi-sucrées, et avec des index glycémiques calamiteux. C'est un concentré d'horreurs, et le fait d'y ajouter quelques vitamines, quelques nutriments pour les « fortifier » soi-disant, pour un peu améliorer la réputation de ces machins-là, est tout à fait ridicule et non avénu. C'est du pur marketing. En plus, les vitamines qu'on ajoute dans ce genre de circonstances sont souvent des vitamines de mauvaise qualité, synthétiques, pas des formes vraiment naturelles, pas des formes actives... Non, c'est de la poudre aux yeux. Cela reste quelle que soit la manipulation une catégorie d'aliments proprement calamiteux. C'est ce que j'appelle « les petits déjeuners toxiques ». |
| | Oui. |
| | Et que je considère comme responsable d'une civilisation en déliquescence. Je blâme les petits déjeuners pour beaucoup de choses qui arrivent à certains pays. Et la France n'est pas très éloignée de ce à quoi je fais allusion ici. « Croissant-confiture » : il ne faut s'étonner qu'il y ait des problèmes. Avec ça, vous créez une génération de malades. Bon, je vais m'arrêter, je vais me calmer, parce que je m'emporte et je deviendrais vite injuste... |
| | Mais je comprends très bien. |
| 1:05:25 | Je suis désolé mais je suis assez intraitable là-dessus. Tout ça me paraît absolument fondamental, et ce qui m'irrite au plus haut point, c'est que les gens ont l'air d'être totalement dépendants de ce petit-déjeuner toxique qui n'a aucune racine historique. Si vous remontez dans le temps, les paysans mangeaient leur pain avec du fromage local ou du saucisson. C'était souvent des fromages longuement affinés, donc il n'y avait pas de lactose. C'était des fromages durs, souvent de brebis, etc. Tout ça, ça passe plutôt bien. Mais alors, des petits déjeuners où il n'y a que du sucre, des hydrates de carbone et des céréales, et on remet une couche de confiture là-dessus, c'est de la démence. Je ne sais pas, je n'imagine pas comment on peut accepter un truc pareil. Qu'on ne me dise pas que deux heures après, on n'a pas faim ! Et alors, c'est le café crème à 10h... Enfin bref, c'est un désastre sanitaire. |
| | C'est très intéressant. |
| | Ah là, vous pouvez le diffuser. Car là, je peux vous dire, j'ai vraiment des arguments forts. Et si vous saviez le nombre de gens qui me sont reconnaissants, tout simplement parce qu'ils ont complètement changé leur petit déjeuner, et à quel point juste le changement de petit déjeuner change leur vie. Parce que ça va loin. Il y a aussi le fait d'amener des protéines au petit déjeuner, vous savez c'est dans les protéines qu'il y a le tryptophane, qui est un acide aminé essentiel que nous ne savons pas synthétiser. |
| | Oui, qui est lié au sommeil, je crois d'ailleurs. |
| | Car il est le précurseur de la sérotonine, elle-même précurseur de la mélatonine. Et donc les gens sont beaucoup plus positifs. Ils sont moins dépressifs quand ils ont des petits déjeuners valables. Et ils dorment mieux. Je crois qu'il y a un tiers de la France qui est sous antidépresseurs. |
| | Oui. Oui. |
| | Un tiers, j'exagère peut-être, mais probablement quand même une bonne tranche. |
| | Dans votre semaine à vous, le matin, quels sont les différents aliments que vous prenez au petit déjeuner ? |
| | Il y a certainement place pour des œufs dans les petits déjeuners. Ça reste quand même au cœur de ce |

| | |
|---------|--|
| | <p>que les gens sont prêts à accepter pour ce premier repas. Donc, il y a certainement place pour les œufs, pour autant que les gens ne soient pas allergiques aux œufs. Donc ça, c'est déjà une partie de la solution. Et puis, bon, il y a beaucoup d'idées venant de différentes cultures. On tolère très bien certaines formes de poisson au petit déjeuner. Les pays nordiques, bien entendu... En Ecosse, on consommera du haddock au petit déjeuner. Je trouve ça vraiment super. Là, les gens se rebellent parfois, mais bon, si cela ne leur convient pas, on peut aller vers d'autres choses qui sont un peu moins controversées.</p> |
| 1:08:41 | <p>Certains fromages peut-être, comme de la ricotta ?</p> |
| | <p>Oui, je pense que c'est une très bonne idée. A partir du moment où ce n'est pas un bombardement quotidien. Mais, comme je le disais tout à l'heure, le berger a son fromage de brebis bien dur, bien affiné, pauvre en lactose. Il n'y a plus de lactose, c'est peu allergisant. Ça, c'est encore une option. Puis vous pouvez aussi aller vers des charcuteries de qualité. Je n'ai aucun problème pour conseiller des jambons de qualité. Vous savez, tous ces jambons de montagne traditionnels, où les porcs se nourrissent dans la nature.</p> |
| | <p>Oui.</p> |
| | <p>Le jambon de très haute qualité espagnol... Les porcs sont nourris de glands. Ça, c'est un luxe vous me direz, mais c'est un excellent aliment, un jambon comme ça. Moi, en Espagne, je mange des petits filets d'anchois pour mon petit déjeuner, avec un peu d'huile, un petit peu d'ail et l'accompagnement qui me convient (je ne mange pas de céréales). Il y a plein d'options. Pour tous ceux qui sont à court d'idée, je leur dis : « Suffit, arrêtez de vous plaindre. C'est un repas comme un autre. S'il y a quelque chose que vous aimez bien pour midi, eh bien vous n'avez qu'à le manger au petit déjeuner. Ou encore, vous n'avez qu'à finir le repas du soir précédent. »</p> |
| | <p>Oui, absolument.</p> |
| | <p>« Je préfère vous voir finir au petit déjeuner les restes de la veille au soir et n'en parlons plus. Mais surtout pas votre pain au chocolat trempé dans votre café, et puis un croissant ouvert en deux et bardé de confiture, parce que ça, ça ne va vraiment pas vous aider sur le plan santé. »</p> |
| | <p>C'est très intéressant. C'est toujours bien de remettre les pendules à l'heure.</p> |
| 1:11:12 | <p>Écoutez, le petit déjeuner c'est vraiment un élément essentiel parce que ça vous donne le rythme pour toute la journée. Si vous attaquez la journée avec quelque chose qui vous explose le taux de sucre sanguin, à cause justement d'un index glycémique élevé, avec un excès de céréales et/ou de sucre pur et dur, c'est un désastre parce que vous êtes alors prisonnier d'un système très fluctuant. Alors qu'un bon petit déjeuner va vous remonter votre glycémie qui est tombée bien bas après le jeûne de la nuit, mais très progressivement, pas brutalement.</p> |
| | <p>Et alors, soit vous fonctionnez selon des ondulations douces qui sont respectueuses de votre physiologie, soit vous fonctionnez avec des pics et des creux abominables, qui ouvrent la porte à tout : à toutes les maladies dégénératives, à l'inflammation, au diabète, à la graisse abdominale... Après les gens se plaignent d'avoir une bouée autour du ventre, bah oui.</p> |
| | <p>Oui.</p> |
| | <p>Évidemment. C'est bien la conséquence de ces erreurs. Alors, il y a une autre chose à dire aussi, c'est que si vraiment ça pose problème, il y a des gens qui sont totalement fermés à l'idée d'un petit déjeuner plus sain, et la seule chose qu'ils peuvent tolérer, c'est leur café crème et sucre. Si c'était du café noir, ça ne me gêne en rien, mais le problème c'est qu'ils ajoutent plein de lait et plein de sucre dans un café. Donc, ça procure un premier choc sucré pour commencer la journée. Ces gens-là, on leur dit : « Écoutez, si vous voulez votre café, prenez-le noir. Il n'y a pas le choix. Et s'il n'y a aucun petit déjeuner que je vous propose qui vous botte, ce n'est pas grave, vous retardez le petit déjeuner et vous en faites un <i>brunch</i>, qui est en général beaucoup mieux toléré, avec des mets qui ressemblent plus au <i>lunch</i> qu'au <i>breakfast</i>. Un <i>brunch</i> plus tardif et qui est sain. Il faut que le premier repas soit correct. Et si on ne parvient pas à le rendre correct pour trente-six raisons, bonnes ou mauvaises (« ah, je n'ai pas le temps avant de partir le matin » – bon, ben oui, il fallait se lever plus tôt), on le retarde et on s'assure que le premier repas, qu'on peut rebaptiser <i>brunch</i> si on veut pour clarifier les choses, doit être respectueux de votre santé. Sinon, on compromet l'ensemble du programme alimentaire. D'ailleurs, ce premier repas, et je trouve</p> |

| | |
|--|--|
| | que c'est important d'insister sur cette notion-là, ça va rester un <i>breakfast</i> parce que c'est comme ça qu'on <i>break the fast</i> . |
| | Oui, bien sûr. |
| | Le premier repas doit être une réussite. On n'a jamais dit que le déjeuner doit être pris à telle ou telle heure, mais il doit être bien conçu. En français, le « dé-jeuner », le petit déjeuner ou le déjeuner, c'est toujours une façon de rompre le jeûne. Le vocabulaire est le même. |
| | Oui, c'est vrai. |
| | Et en espagnol aussi, c'est le <i>desayuno</i> . <i>Ayuno</i> , c'est le jeûne ; <i>desayuno</i> , on rompt le jeûne. Pour rompre le jeûne, il faut faire attention à ce qu'on fait, parce que c'est là que les erreurs sont commises et retentissent sur toute la journée. Les gens qui ont un petit déjeuner toxique, comme je les appelle, ils ne vont jamais arriver à équilibrer le métabolisme des sucres et des hydrates de carbone. La partie est perdue d'entrée de jeu, et irrémédiablement. |