

3 <sup>ème</sup> épisode	INTERVIEW du Dr Georges MOUTON par Clémence BOLLORÉ – 28.02.2017
	Est-ce que justement après le sel, on peut peut-être aborder maintenant un peu le sucre ?
	Le sucre, c'est fort simple, c'est à peu près systématiquement mauvais, et il n'y a pas de bon sucre.
	C'est la question que j'allais vous poser, est-ce qu'il n'y a pas de bon sucre ? Donc non ? Tout ce qui est miel, sucre de coco...
	Les gens se jettent sur ce concept-là, « ah, ce sont des sucres bons pour la santé, ou des sucres naturels ». Ça leur donne bonne conscience, ils se croient plus malins, etc. Non, rien de tout cela, il n'y a pas de bon sucre. Il faut juste faire l'addition de tous les sucres et rester raisonnable quant aux quantités. C'est comme ça. On n'échappe pas à cette règle-là.
36:33	Donc le miel, le sucre de coco...
	Mais le sucre de coco, c'est du sucre ! Le miel, c'est du sucre. De plus encore faut-il que le miel soit vraiment authentique... Vous avez aussi les mélasses. Les anglo-saxons pensent que parce que ce sont des mélasses, c'est bien. Ce n'est pas le cas. Et l'élixir d'agave, là, il s'agit généralement d'une arnaque...
	Oui, ça c'était le marketing. C'était un coup marketing.
	C'est du très gros marketing. En général, c'est de <i>High Fructose Corn Syrup</i> , parce qu'il n'y a pas assez d'agaves et de loin, pour vendre en tant qu'élixir !
	On a besoin de combien de grammes de sucre quand même par jour ?
	Moi, je travaille sur le versant fructose, en sachant que le sucre de table, à la grosse louche, c'est moitié glucose, moitié fructose. Parce que je travaille uniquement sur le versant fructose, cela implique quelques calculs. J'ai une liste <u>Fructose</u> sur mon site qui, elle, est parfaitement « maison » et très originale. Elle donne tout un tas de mesures de fructose, dont une série d'aliments, y-compris le miel et tous les « machins » qu'on a cité. Il faut se faire une idée grossière, pas spécialement précise, de la quantité de fructose qu'on ingère. Il est raisonnable de s'en tenir à 25 grammes par jour. On ne peut guère dépasser 30 grammes par jour, parce qu'au-delà, ça devient déraisonnable. Et donc, c'est relativement restrictif. Sauf si on a une énorme activité physique, si on est très sportif, ou encore pour les enfants très turbulents, très remuants... On peut dans ces cas aller un peu plus loin parce qu'on brûle plus, mais pas un adulte type dans notre société...
	Sédentaire...
	Oui ! 25 grammes par jour, c'est pas mal. C'est également un concept fortement mis en avant par le Docteur Mercola, d'ailleurs. Ceci dit, j'ai largement amplifié et complexifié sa liste <u>Fructose</u> . J'aime bien son approche et il a bien mis en garde les gens contre les excès de fructose. De nouveau, le dogme « le fructose est bon » puis « le sel est mauvais », c'est pénible...
	Oui.
	Rien de pire que ça.
39:50	Y a-t-il quand même quelques aliments justement qu'on peut manger ? Pour avoir quand même cette petite douceur, on va dire. De temps en temps, est-ce qu'une cuillère de miel... peut-être sur un toast...? Sinon, peut-être un chocolat très noir ? Est-ce que, quand même, pour avoir un peu de plaisir... On va dire, pour minimiser les dégâts, peut-être un miel naturel de très bonne qualité ? Parce que je suis d'accord qu'il faut trouver des bons miels.
	Oui, il faut trouver des miels authentiques parce qu'il y a beaucoup de miels « bidons ».
	Trafiqués, absolument. J'ai beaucoup lu là-dessus...
	Les miels, comme tout, s'ils sont authentiques, peuvent se prendre en dessert, par exemple avec une boisson chaude.
	Un chocolat très noir ?
	Oui, parfait. Tout ça, ce sont des moyens de ne pas absorber trop de sucre, mais il faut les apprécier en fin de repas. Vous savez, le cacao, c'est très bon. Mais voilà, si vous choisissez du chocolat blanc, Dieu sait quelle quantité de sucre vous allez ingérer...
	Oui, ça c'est sûr.
	Si vous prenez un 90%, vous avez peu de sucre. Mais tout ça est écrit sur les emballages. Donc, de nouveau, il faut calculer, mais vous trouverez très facilement la quantité de sucre que vous êtes en train

	de manger avec votre chocolat. Et donc la règle, c'est : la moitié de ce sucre-là, c'est du fructose. Qui doit s'inscrire dans votre budget quotidien de 25 grammes. Et typiquement, vous allez prendre un chocolat noir, pas très, très, très noir, donc quelque chose qui est quand même assez goûteux, disons à 80%. Vous allez en prendre 20 grammes. Ce n'est pas énorme mais bon, voilà, ça vous fait un petit début de dessert, et même un petit dessert pas si mal. Et dans 20 grammes de chocolat noir à 80%, vous allez classiquement avoir 8 grammes de sucre, et donc 4 grammes de fructose. Voilà. Vous avez 4 grammes de fructose qui sont avalés via votre dessert chocolaté. Et il vous reste encore plus de 20 grammes pour d'autres joyeusetés.
	Oui.
	Et pour compléter ce sujet, revenons à la liste <u>Fructose</u> qui est sur mon site... Il y a deux pages : il y a la page <u>Fruits</u> et la page <u>Légumes</u> . Bon maintenant, les légumes, c'est toujours bénin. Il n'y a pas énormément de fructose dans les légumes, mais il y en a quand même et donc ce n'est pas à négliger. Il y a des légumes qui ont un peu plus de fructose, mais enfin c'est vraiment un moindre problème. Moi, je parle selon un point de vue médical. Je reçois beaucoup de gens qui ont des problèmes de santé. Quand on n'a pas de problèmes, il faut avoir conscience de ça, mais on est un peu moins strict et donc les légumes, ma foi, on pourrait plus ou moins les ignorer. Mais il y a toujours des gens qui, quand on les prive de vrai sucre, de friandises, ils se rabattent sur les jus de fruit. Et puis, on leur dit que ce n'est pas très bon parce qu'en plus, là, il n'y a plus de bonnes fibres et le sucre est par conséquent vraiment totalement déchaîné. Alors, ils se rabattent sur les fruits, mais ils vont chercher des fruits beaucoup trop sucrés, et puis on leur dit non, et puis moi je me souviendrai toujours d'une patiente... Elle passait d'un type de sucres à un autre, et elle s'est finalement retrouvée avec toujours autant de sucre mais uniquement sous forme de courgettes. Elle ne mangeait plus que des courgettes. Elle allait toujours chercher sa « dose » quotidienne de sucre, mais via des courgettes. Elle en mangeait une quantité totalement délirante. Donc, les gens ont tendance à remplacer : ils veulent leur sucre, ils vont le chercher partout où c'est possible.
	Oui.
45:50	Et donc, il faut quand même un peu compter pour pouvoir se dire : bon, est-ce que c'est raisonnable ? Alors, c'est là que je me distingue de tous mes collègues et que j'ai créé une ligue unique - dont je suis le seul membre - et qui est la « ligue anti-pomme ».
	Ah, d'accord.
	Oui, je suis le seul membre, c'est ça qui est un peu triste. Revenons à la pomme. La pomme moderne contient 13 grammes et demi de fructose.
	Oh, wow...
	Je dis ceci aux patients. Vous allez m'arrêter cette pomme quotidienne et vous allez me remplacer cette pomme par 27 fruits de la passion, et vous aurez la même quantité de fructose. Vous voyez un peu le problème ?
	Wow, ah oui, c'est fou.
	Et tout ça est dans ma liste <u>Fructose</u> .
	Ah oui, je vais regarder.
	La liste <u>Fructose</u> est quelque chose qui incontestablement mériterait d'être mieux connu parce qu'il y a vraiment de mauvaises et de bonnes surprises.
	Ah oui, je regarderai, là. Ah oui, le fructose des fruits !
	Et donc je ne suis pas contre le fruit. Je suis contre les fruits « monstrueux ». La pomme moderne est un fruit monstrueux, qui a été trafiqué génétiquement dans tous les sens, avec une sélection de variétés sucrées, etc. Je suis tout à fait pour la pomme sauvage car elle ne contient qu'un gramme de fructose, pas 14.
	Je suis très étonnée, je vois que le melon est très bas dans le fructose. Comme quoi on est plein d'idées reçues. Je pensais que le melon était extrêmement fruité.
	Bon, il y a des fluctuations par rapport au degré de maturité du melon. Vous savez, il y a toujours une moyenne à faire. Il faut aussi que vous regardiez la portion qui est indiquée dans la liste. Là, vous avez une tranche de melon mais si vous mangez un énorme melon de Cavaillon, ça chiffrera davantage.

	<b>Oui, c'est très intéressant. La liste est bien utile. D'accord.</b>
	Celui qui est désireux de rester en bonne santé, mais qui souffre d'une addiction au sucre, on va le voir se bâfrer de pommes, de poires, de raisins, de dattes, de bananes ou de pastèques - qui en anglais s'appelle « melon d'eau » mais là, il y a bien plus de sucre que dans le melon de Cavaillon.
	<b>Oui, les américains adorent le watermelon.</b>
48:48	Il y a des fruits qui ont l'air sympa mais qui, quand on gratte un peu, nous font basculer dans l'excès de sucre. Bien au-delà des problèmes de peau et de beauté, l'excès de sucre est un vrai péril. L'excès de sucre est un danger pour l'humanité. Les jeunes générations – je pense à vos petits neveux et nièces, la génération de cet âge-là – sont gravement menacées par le sucre.
	<b>Ah mais, absolument !</b>
	Leur santé à long terme est mise en péril par le sucre.
	<b>Absolument.</b>
	Ces gosses qui ont moins de 10 ans, que je vois au jour d'aujourd'hui, ont déjà des taux moyens de glucose sanguin (qu'on calcule via l'hémoglobine glycosylée) tout à fait calamiteux. On ne devrait jamais voir ça. Ce sont de futurs diabétiques en puissance, ces gosses. C'est vraiment lamentable.
	<b>J'en suis sûre, j'en suis sûre.</b>
	Je peux vous dire que là, on a un véritable énorme problème.
50:02	<b>C'est toujours très intéressant. Alors juste, je ne veux pas prendre trop de votre temps mais si on peut encore parler d'autres aliments... Il y a une étape dans la vie quand on a de l'acné. Est-ce qu'il y a certaines choses qu'il vaut mieux éviter, comme les nourritures épicées, les nourritures industrielles, les aliments frits... ?</b>
	Effectivement, un aliment épicé va facilement irriter. Si cet aliment vous brûle la bouche, il vous brûle l'intestin et donc on entre directement dans quelque chose qui va nuire à la peau. Parce que l'intestin va être enflammé et donc la peau va être enflammée – pensez au <i>donut</i> , un peu dans la logique de ce qu'on disait tout à l'heure avec le lactose quand on est intolérant ou les aliments auxquels on est allergique... Tout ça est mauvais pour la muqueuse de l'intestin, qui s'irrite, et donc <i>in fine</i> tout ça va être mauvais pour la peau. Pour moi, c'est un principe fondateur et très efficace sur un plan thérapeutique. Mais ça recoupe bien ce que vous dites et c'est un principe qui est plus ou moins reconnu.
51:45	<b>D'accord. Et pour une femme après 50 ans, ou au moment de la ménopause, pour la fermeté de la peau, est-ce qu'on doit en fait un peu changer son alimentation ? Pour tout ce qui touche la tonicité de la peau...</b>
	Ah, bonne question. Je dirais que nous restons sur les mêmes principes quel que soit l'âge. Un bon aliment le restera, et le contraire s'avèrera vrai aussi. Je ne résonne pas vraiment comme ça, selon l'âge. Non, pas spécialement. Je crois que tout ce qu'on a dit est valable, avant et après la ménopause, qui n'est d'ailleurs pas une maladie ! Je ne m'occupe guère de l'âge, en fait.
	<b>D'accord.</b>
	Bien entendu, puisque moi je pars toujours de bilans personnalisés, forcément la ménopause pourrait peut-être modifier le bilan, mais pas nécessairement. Non, je ne suis pas spécialement branché sur les âges.
	<b>D'accord.</b>
	Qu'est-ce que je pourrais encore dire là-dessus? Oui, faire d'autant plus attention à la lubrification. Mais bon, là c'est d'un gros déficit en œstrogènes qu'il faudra se méfier. Ce qui est intéressant à expliquer, c'est que, quand on vit une ménopause réussie, il y a un transfert harmonieux et progressif qui s'opère depuis les ovaires – qui forcément ne sont plus dans le coup – vers les glandes surrénales. Attendez, je vais vous expliquer ça plus en détail...