

5 ^{ème} épisode	INTERVIEW du Dr Georges MOUTON par Clémence BOLLORÉ – 28.02.2017
1:14:30	Dans ce cas-là, on met aussi le beurre de coco dans nos toxiques quand même ? Parce que c'est quand même assez sucré. Ou est-ce que ça passe ?
	Attendez, de quel beurre parlez-vous ?
	Du beurre de coco.
	Du Nutella, vous voulez dire ?
	Du beurre de noix de coco.
	Du « beurre de noix de coco » ? Mais c'est quoi, ça ? Alors, ce qui est très tendance, quand les gens sont tellement accros à leur pic de sucre du matin, et qu'ils ne parviennent pas à survivre sans quelque chose, c'est le fameux <i>Bullet-Proof Coffee</i> . On ajoute l'huile de coco, c'est peut-être ça que vous voulez dire, de l'huile de coco dans du café. Il est bien exact que le café à l'huile de noix de coco rencontre un succès fou, tout particulièrement en remplacement du fameux petit-déjeuner toxique.
	Ah oui, mais en fait ils en font aussi du beurre aujourd'hui.
	Le beurre de coco, c'est cosmétique je dirais plutôt. Ou alors, c'est l'huile qui, à température ordinaire, durcit et donc l'huile devient du « beurre », non ?
	Oui.
	Mais vous pouvez mettre du beurre, ou encore mieux du <i>ghee</i> , qui est du beurre clarifié où il n'y a pas de protéines et donc pas d'allergie. Parce que le <i>ghee</i> , c'est un beurre clarifié, il n'y a pas de protéines, donc vous êtes certain de ne pas être subir une allergie avec le <i>ghee</i> . Il y a quand même un peu de lactose, mais enfin il n'y en a pas énormément. Donc soit du <i>ghee</i> , soit de l'huile de coco dans du café, et donc là vous êtes certaine de ne pas donner un à-coup de sucre à votre torrent sanguin. Et donc, on évite le pire.
	D'accord.
	Il n'y a pas du tout de sucre dans l'huile de coco, contrairement à l'eau de coco qui s'avère très sucrée. Et donc, pourquoi pas ? Pourquoi pas ! C'est quelque chose de très utile, que j'ai utilisé moi-même d'ailleurs, pour sortir des petits déjeuners toxiques. Quand on est vraiment esclave de ça, on ne tient pas le coup. On essaye alors de manger quelque chose de mieux un peu plus tard, mais on est là, mal en point avec des maux de tête, etc. Moi j'ai fait ça pendant deux, trois mois, et puis bon, je suis passé au <i>brunch</i> ... Avec des <i>brunchs</i> beaucoup plus sains, je n'ai plus besoin de ça à présent. Mais ça m'a bien aidé pour la transition. Parce qu'il y a aussi, en filigrane à tout ce qu'on est en train de dire, un autre concept qui est intéressant quand on a besoin de perdre de la graisse abdominale, vraiment cette...
	Cette bouée !
	Oui, ce pneu autour de la taille, pour le perdre, il faut ramener l'intervalle entre le premier et le dernier repas à idéalement 8 heures, donc un petit déjeuner tardif ou un <i>brunch</i> , ou un <i>lunch</i> un peu hâtif (toujours un <i>brunch</i>), et puis alors un dîner tôt le soir, et donc idéalement, 16h sans manger, et manger tout ce que vous devez manger sur 8 heures. Et donc, ça, c'est ce qu'on appelle le <i>intermittent fasting</i> ou jeûne intermittent qui rend des services extraordinaires aux gens pour se remettre dans le droit chemin.
	Ah oui !
	Cette stratégie de l' <i>intermittent fasting</i> a d'énormes avantages pour beaucoup de gens... Bon, je ne m'embarque pas là-dedans avec les patients souffrant de diabète parce qu'alors on a vraiment des problèmes de glycémie. Mais sinon, pour les gens bien portants mais qui sont sur la pente savonneuse, je crois que c'est très bien d'aller dans cette manière de procéder, à savoir le jeûne intermittent. Ça convient encore mieux à certains qu'à d'autres mais, là encore, il faut faire des tests génétiques, le gène OGG1 qui peut déboucher sur un intérêt majeur à pratiquer de la sorte. De façon générale, ça peut aider beaucoup de gens qui veulent perdre du tour de taille, et qui essayent, mais ils ont du mal parce qu'ils ne tiennent pas le coup. Après 10 heures de jeûne, ils sont déjà à la dérive. Là, on leur donne un café avec de l'huile de coco vierge bio ou du <i>ghee</i> . Et ça, ça va leur donner les trois, quatre heures de rallonge dont ils ont besoin, et puis, petit à petit ils vont s'y faire et après ils n'ont plus besoin de prendre l'huile de coco. Mais pour la transition vers l' <i>intermittent fasting</i> , c'est très précieux.
1:19:01	Et les gens sont assez facilement convaincus. Sinon, ils sont paniqués par le challenge. Ils savent bien qu'ils vont avoir beaucoup de mal puisqu'ils vont avoir des fluctuations abominables de leur glycémie qui sont le fruit des errements de la veille. Forcément, le lendemain, le système est toujours aussi déboussolé, avec

	des hauts et des bas, et quand on a un vrai « bas » en glycémie, on mangerait son voisin dans le métro. Vous seriez prêt à tout. Vous êtes prêt au crime pour avoir votre dose de sucre.
	Donc là on leur donne <i>Bullet-Proof Coffee</i> , qui est une marque américaine déposée par un gars qui s'appelle Dave ASPREY, qui a vraiment développé ce concept-là, et qu'on peut d'ailleurs parfaitement suivre sans utiliser ses produits pour lesquels il exerce une promotion, un marketing spécifique. Mais enfin, il a le mérite d'avoir popularisé ça et d'avoir aidé beaucoup de gens à faire la transition. Et c'est très intéressant.
	Le problème, c'est qu'aux États-Unis, toutes ces choses sont populaires. Mais à Londres, je reçois quand même encore bien des patients français. Dès qu'on voit un patient français et qu'on lui suggère ces changements, il est au bord de l'apoplexie. Donc j'ai des problèmes avec les patients français.
	D'accord.
	D'habitude, j'ai une bien meilleure collaboration de mes patients.
	Ah bah si, si. Le pain au chocolat dans le café, ça je sais de quoi vous parlez.
	Mais bon. Voilà. Ce n'est pas toujours facile non plus de changer les gens.
	Il faut y travailler.
	Changer les habitudes des gens, quand ils viennent vous voir, ce n'est pas une mince affaire... Ils ont fonctionné comme ça pendant deux tiers de siècle et puis vous voulez les changer. C'est très difficile. C'est plus facile avec des gens un peu plus jeunes. Mais enfin, moi je change aussi le petit déjeuner de patients qui ont 85 ans. S'ils m'écoutent, ils changent et ça leur va très bien. Je veux dire qu'il n'y a absolument pas de limite d'âge pour s'améliorer.
	Non, je sais. Il y a des gens plus souples que d'autres.
	Oui. Bon, voilà.
	Mais en tout cas, merci. Vraiment, merci beaucoup Docteur. C'était passionnant. Mais je vous remercie en tous les cas pour votre temps. C'était incroyablement intéressant.
1:25:15	Il est vrai qu'on a quand même parlé un bon bout de temps. Et alors il y a quand même quelques perles clinique dans ce que je dis là. Ce ne sont pas des choses que vous lirez partout, ou que vous aurez nécessairement déjà entendues. Tout cela peut parfois sortir un peu des sentiers battus, c'est vraiment MA méthode. C'est inspiré par 32 ans de pratique médicale où je n'ai pas hésité à chercher, innover, explorer de nouvelles pistes...
	C'est très intéressant, et je vois d'ailleurs sur votre site quelque chose que moi je fais, et peu de gens en parlent. Là, je vois que vous avez quelque chose sur le fluor. Ça fait déjà huit mois que j'ai arrêté le fluor dans mon dentifrice et...
	Vous êtes anti-fluor !
	Je suis très anti-fluor. Je suis même très anti-fluor. Même pour mes enfants.
	C'est terrifiant aux États-Unis, ils ont des lobbies qui veulent absolument prétendre que mettre du fluor dans l'eau bénéficie à la population : quel mensonge !
	C'est terrible.
	Je ne sais pas comment on autorise cela, c'est comme un empoisonnement. Il y a une corruption là-dedans, il y a un business là-dedans. Rien ne justifie de mettre ce qui est une toxine reconnue du système nerveux central, et de la thyroïde, dans l'eau du robinet. Enfin, c'est vraiment un non-sens. Il n'y a pas moyen de se débarrasser de cette engeance.
	J'ai des diapositives aussi dans ma conférence sur la thyroïde qui prouvent cette toxicité du fluor, par exemple en Angleterre, où il y a une fluoration de l'eau du robinet seulement dans certaines régions bien identifiées. Et il y a une prolifération de thyroïdites auto-immunes de ces régions-là par rapport aux autres régions. Donc les faits épidémiologiques et scientifiques sont là. Je ne sais pas, c'est un complot. C'est un peu comme le mercure pour les dents. Même délire. Exactement le même délire.
	Oui. Oui, absolument. Je vais rédiger un article là-dessus la semaine prochaine.
	Vous voyez à quel point c'est difficile de s'en débarrasser, alors que tout prouve que c'est toxique, et alors il y a la puissance des lobbies et les forces de l'argent, parce qu'il y a des intérêts énormes en jeu. Il y a des gens qui ont fait un gigantesque business de tout ça, et il n'y a pas moyen de les mettre hors d'état de nuire.
	Oui. Je pourrai encore parler de tout ça. Enfin je passerai vous voir. Je viendrai vous voir à Londres. Mais

	j'aimerais beaucoup en apprendre plus.
1:28:28	J'ai un site que j'ai très peu fait évoluer sur les dernières années car j'ai eu énormément de travail clinique sur Londres, et maintenant je recommence à injecter des <i>news</i> et des études qui sont publiées et qui me semblent intéressantes. Donc je me remets à travailler mon site, mais ça fait un mois donc c'est vraiment à peine le début. Mais j'ai quand même un site qui fait douze mille visites par mois, avec beaucoup de visiteurs différents, huit mille visiteurs différents par mois, et je n'ai aucune idée de comment ils arrivent là. Je n'ai rien fait pour ça.
	La nutrition passionne les gens.
	Et j'ai beaucoup de visiteurs venant de France aussi, alors que ça fait je ne sais plus combien d'années que je n'ai pas donné une conférence en France. Je n'ai plus rien écrit en français... vous comprenez ? Et le site est beaucoup plus rédigé en anglais qu'en français. Et des visiteurs de Suisse, et du Canada, vous voyez ! Beaucoup venant des pays francophones. Je crois qu'ils manquent de sources d'information sur cette nouvelle approche de la médecine, sur la Médecine Fonctionnelle. Enfin, je trouve qu'ils sont un peu à la traîne, ils manquent de bons sites actualisés... Il y a quand même sur mon site une version en français, il y a aussi un apport d'informations neuves accessibles sur mon site. Et donc ils cherchent et ils trouvent certainement par Google et autres moteurs de recherche des articles qui les intéressent. Et on télécharge quatre cents à cinq cents mégabytes de données depuis mon site chaque jour, alors qu'en général il s'agit de petites listes, de petits articles et de brèves actualités. Et donc, il y a une belle activité, mais le fait que je commence à m'en réoccuper devrait logiquement amplifier ça encore beaucoup plus, car il y a une demande. C'est ça qui est clair, une grosse demande, qui ne fait que s'amplifier. Les visites sur mon site ont doublé en un an sans que je fasse rien, donc je me suis dit : c'est quand même remarquable comme hausse spontanée du trafic, alors il faut faire quelque chose pour que ça quadruple, pas que ça double. Et je pense qu'on pourrait y arriver un jour.
	Bravo en tout cas, et merci beaucoup.
	Tout ça se fait dans un but d'éducation. Je trouve que ma mission, c'est d'éduquer et à Londres, on est à la pointe pour tout ce changement. L'éducation, c'est la base de tout. Avec les enfants, avec les adultes, il faut éduquer sur ces sujets-là, et regardez comme il y a encore énormément de mauvais messages, ou d'absence d'information sur des thèmes absolument fondamentaux. Et voilà, c'est notre mission d'informer. Vous, vous faites des sites, des livres, des revues... C'est la même chose.
	Oui, je suis d'accord.
	Très bien.
	Merci ! Bon voyage !
	Bonne journée à New-York !
	Merci, merci. Bon après-midi à vous.
	Merci bien.
	Au-revoir !
	Au-revoir !