

2 ^{ème} épisode	INTERVIEW du Dr Georges MOUTON par Clémence BOLLORÉ – 28.02.2017
	Par ailleurs, quand on s'interroge comme ça sur des allergènes alimentaires potentiels, enfin un groupe d'aliments qui sont des allergènes alimentaires potentiels et sont très fréquents, il reste toujours possible de faire quelque chose - que vous pourriez parfaitement suggérer – à savoir rester deux mois sans produits laitiers de manière très stricte et voir ce que ça donne. Parce que les gens, s'ils ne leur conviennent pas, vont voir de vraies améliorations.
	Oui.
	Alors attention, le piège là-dedans, dans lequel beaucoup de gens tombent, c'est de croire obstinément que les problèmes ne viennent que des produits laitiers à base de lait de vache, alors qu'en réalité, les laits de chèvre et de brebis peuvent aussi créer des réactions immunitaires, et ils contiennent évidemment du lactose. Parfois, le lait de chèvre est mieux toléré que le lait de vache, et encore mieux le lait de brebis, mais il n'y aucune règle absolue.
17:56	Je crois que j'ai été marqué à vie par le cas d'un petit patient que j'ai vu à Londres, il y a certainement... je dirais au moins une quinzaine d'années, c'est vous dire. Il était couvert d'eczéma. Alors que j'avais fait des tests précis, donc j'étais certain de mon coup, les parents prétendaient <i>mordicus</i> ne plus vouloir lui retirer les produits laitiers parce qu'ils avaient déjà essayé de le mettre sous lait de chèvre au lieu du lait de vache, mais ça n'avait rien donné. Oui, c'était totalement idiot. Ça peut aider certains, mais pas nécessairement. On peut évidemment commencer par ça, si on veut...
	Mais ça ne voudra certainement pas dire que si on remplace la vache par la chèvre, on a fait le tour des problèmes qui peuvent venir avec les produits laitiers, parce que des allergies existent aussi vis-à-vis des autres laits animaux. Peut-être que le lait de chèvre est un peu moins allergisant, mais il l'est quand même fortement. C'est juste une gradation, mais on reste quand même dans des aliments à très haut risque d'allergie ou d'intolérance. Et alors, il faut bien se rendre compte que, si c'est un problème de lactose, ma foi, le lactose est présent autant dans le lait de chèvre que celui de vache.
	Vous voyez qu'on est très loin d'avoir vite fait le tour du problème avec ce genre d'aliment. Il faut une éviction complète des laits animaux et le faire suffisamment longtemps, deux, trois mois, et là on aura une idée de ce que ça peut apporter sans s'embarquer dans des démarches trop médicalisées.
19:45	D'accord. D'accord. Après, en termes d'aliments qui seraient plutôt au contraire des amis pour la peau, on parle souvent d'aliments comme les amandes, comme l'avocat... Est-ce que vous considérez qu'il y a effectivement certains aliments qui sont plus intéressants que d'autres ?
	Oui, je crois que c'est une bonne façon de procéder. Alors bon, il y a plein d'aliments qui sont dans le cas, mais ce qu'on pourrait dire pour subodorer, pour repérer quels sont ces aliments (et forcément ceux que vous avez mentionnés en font partie), il s'agira avant tout d'aliments qui apportent de bonnes graisses authentiques, encore présentes dans l'aliment sous forme intacte, qui n'ont pas été altérées par un quelconque processus industriel. Le gras est de toute évidence bon pour la peau. Forcément ! Dans la peau, il y a un grand besoin de lubrification. Une peau sèche n'a pas besoin d'eau, ou en tout cas pas uniquement : il lui faut surtout de bonnes graisses !
	Oui.
	Il y a beaucoup de gens qui, en fait, manquent de bonnes graisses, qui ont peur des graisses et qui finissent par en manquer. Donc des gens qui ont une peau sèche car ils manquent de bonnes graisses dans leur alimentation. Les aliments riches en bonnes graisses sont intéressants. Il en faut, je dirais, toute une gamme : il faut des oméga 3, des oméga 6... Il faut de l'oméga 9 !
	Est-ce qu'il y en a quelques-uns que vous pourriez citer ?
	L'avocat, c'est de l'oméga 9, les amandes ce sera de l'oméga 6, les noix ce sera de l'oméga 6 avec de l'oméga 3. Et puis les poissons, c'est de l'oméga 3, les graines de chia, c'est de l'oméga 3... Il y a plein de choses comme ça, de bons aliments qui apportent de bonnes graisses. Et puis, il faut aussi, pour bien faire, des aliments qui ont possèdent une grande densité nutritionnelle. Il y a beaucoup trop d'aliments, de nos jours, qui sont...

	Dépourvus ?
	...oui, qui n'apportent pas beaucoup de nutriments par rapport à la densité calorique. Et donc, on parle de faible densité nutritionnelle, et comme les gens évitent de manger trop, pour des raisons de contrôle de leur poids, bien compréhensible étant donné qu'il y a une sédentarisation généralisée, il faut des aliments qui apportent une bonne brassée, une belle brouettée de nutriments, parce que sinon on va clairement manquer de nutriments.
23:00	Du temps des « travaux forcés » dans les champs ou dans les mines, il était tout à fait courant de consommer quatre, cinq mille calories par jour, et là même sans rechercher la densité nutritionnelle, vous aviez quand même un bel échantillon de nutriments. Mais aujourd'hui, alors qu'on se situe davantage vers deux mille, deux mille cinq cents calories quotidiennes, il faut veiller à avoir une bonne densité nutritionnelle dans ce qu'on mange.
	Les oléagineux répondent à ces critères. Les graines aussi, lesquelles - attention - s'appellent en anglais des <i>seeds</i> , à ne pas confondre avec l'anglais <i>grains</i> qui signifient des céréales, à savoir justement des aliments à très faible densité nutritionnelle et que j'exècre tout particulièrement.
	Oui, et des exemples d'oléagineux ? Ce sont les lentilles, les pois chiches... ?
	Non, les oléagineux, c'est toute la famille des noix.
	D'accord.
	Les lentilles, pois, pois chiches et haricots sont des légumineuses. Vous confondez avec les légumineuses, qui en anglais aux États-Unis seront appelés <i>legumes</i> , et en Angleterre seront plutôt appelés <i>pulses</i> . Pas évident !
	D'accord.
	Et en français, « légumineuses » ou légumes secs. Mais les oléagineux, ce sont toutes les formes de noix, noisettes, amandes, noix de cajou, noix du Brésil, noix de pécan, noix de macadamia, pistaches, pignons, etc.
24:46	Et alors là, si vous voulez aller sur mon site internet pour vous documenter, vous pouvez télécharger des listes qui donnent un certain nombre d'éléments sur les familles d'aliments. J'ai une liste <i>Nuts</i> et une liste <i>Oléagineux</i> , dans les deux langues, listes que vous pouvez télécharger gratuitement. Mon site, c'est facile, c'est www.gmouton.com , et donc vous pouvez télécharger ce fichier. D'ailleurs, c'est un copié-collé d'une excellente liste du Docteur Mercola, qui est un médecin nutritionnel très connu aux États-Unis et donc, ça c'est inspiré de son travail. Mais la plupart de mes listes, la quasi-totalité de mes listes sont faites « maison », mais celle-là est purement et simplement recopiée du Docteur Mercola. Je le mentionne au bas de la liste, je ne m'en cache pas. En français, c'est la liste <i>Oléagineux</i> .
	D'accord.
	Alors, les graines ou <i>seeds</i> sont tout-à-fait du même acabit. Tout ça, ce sont des aliments denses en nutriments, puisque ce sont eux qui vont donner naissance aux plantes, donc il y a tout ce qu'il faut dedans, prêt à l'emploi. Il y a le kit complet, toute la gamme des nutriments indispensables à la plante.
	D'accord.
	L'avocat lui est utile parce qu'il y a de bonnes graisses, et il est plutôt du style de l'olive. Enfin, il y a aussi des vitamines et des protéines. L'avocat et l'olive sont riches en acides gras en oméga 9, notamment.
	Oui, c'est vrai. On ne pense pas souvent aux olives.
	Ce sont de très bons aliments, et on peut les ajouter à un plat mijoté, on peut les inclure dans des tajines, etc., non ?
	C'est vrai, c'est vrai. Absolument. Ça apporte beaucoup de goût.

	Alors il faut que vous remettiez l'olive au goût du jour. Et alors, pour les américains, je crois qu'il faudrait que vous leur disiez que c'est très bien de se flanquer de la tapenade sur la figure pour en faire un masque hydratant... Mais là, j'invente, hein ! Je ne sais pas, c'est plutôt votre domaine, je rigole.
	Oui, je sais, je sais.
	Je n'ai pas dit qu'il fallait écrire ça dans votre livre.
27:29	D'accord. Vous parlez aussi souvent du sel de Guérande, et vous expliquez que c'est réellement important de bien choisir son sel.
	Oui. Alors là, de nouveau, on va retomber sur quelque chose d'individuel. Il y a pas mal de gens qui manquent de sel. Alors que la plupart des gens qui sont attentifs à leur santé entendent dire que le sel est mauvais. Je hais ces dogmes, ces idées préconçues. Il n'y a rien de plus faux et, de nouveau, le problème, c'est qu'on généralise. Celui qui ne mange que des conserves et des aliments industriels peut être exposé à un excès de sel. Celui qui mange très sainement et qui se dit « <i>le sel est mauvais pour moi</i> », il y a beaucoup de chances qu'il devienne déficitaire en sel. Voilà tout, c'est triste !
	Absolument.
	On part souvent dans les deux extrêmes. Et là, quand on veut remettre le sel à l'honneur, on doit faire attention parce que le sel de table, qui a l'air comme ça d'être purement du sel, est en fait un produit chimique industriel. Il y a plein de contaminants chimiques du fait de cette fabrication du sel en usine. C'est horrible. Et surtout on ne bénéficie pas de tous les superbes oligo-éléments qui abondent dans le sel marin authentique.
	D'accord.
	Donc, il faut du sel naturel. Il ne faut pas de sel synthétique. Ça, c'est essentiel. Ensuite, comme chez énormément de populations, et ce sera le cas en Europe (typiquement en Angleterre, mais aussi dans les régions éloignées de la mer comme en Suisse ou dans le centre de l'Europe) tout comme aux États-Unis dans certaines zones, il y a un manque d'iode généralisé. Tant qu'à se prendre du sel, autant prendre du sel qui est bien iodé, et donc, dans cette optique, des sels de l'Atlantique, des sels qui sont récoltés sur les côtes de l'Atlantique à différents endroits (sel de Guérande, sel des Cornouailles, sel plus généralement appelé <i>Celtic salt</i> , soit d'Irlande ou d'Écosse). Tous ces sels marins de l'Atlantique sont intéressants parce qu'ils sont bien chargés en iode. Et il n'y a pas que de l'iode. Il y a toute une gamme d'oligo-éléments qui sont particulièrement précieux. Donc, que ces sels aient l'air un peu sales, qu'ils soient un peu gris, c'est une véritable bénédiction sur les plans des nutriments, et pas du tout une calamité.
	Ça, c'est intéressant.
	Le sel blanc, c'est le sel chimique, pouah !
	D'accord.
	Il est très bien pour répandre sur les routes quand il gèle.
	D'accord.
30:38	Il faut donc des sels authentiques. Pourquoi du sel de Guérande parfois sous forme de cristaux (ou fleur de sel, ou gros sel) ? Il y a des gens qui sont tellement déficients en sel qu'ils doivent vraiment en prendre des quantités plus élevées que ce qu'on aurait tendance à utiliser en tant que condiment, alors du sel de Guérande en cristaux passe mieux au niveau gustatif ! Vous n'avez pas l'impression que vous avez sur-salé votre plat...
	D'accord. D'accord.
	Mais ça, c'est pour les gens qui ont un déficit en sel documenté. Je ne conseillerai jamais des cristaux sans savoir si la personne mange assez de sel ou pas. Et de nouveau, donc, cela reste indispensable de doser... On peut par exemple tester le sodium dans l'urine et voir si on est trop bas. Dans ce cas, on peut être un peu plus agressif, évidemment. Mais dans le sang, c'est souvent inutile parce que ce taux est très contrôlé. Donc, il faut vraiment des déficits monstrueux pour que le taux sanguin baisse. Ça baissera d'abord dans l'urine car on en relâche moins quand on commence à en manquer, mais

	on ne peut pas se fier au sang où la valeur sera généralement normale.
	D'accord.
	Oui, il y a beaucoup de petites subtilités à prendre en compte un moment donné, mais en tout cas ce qu'il faut mettre en avant, c'est que primo, le dogme qui suggère que « le sel est mauvais pour la santé » n'a aucun sens, pitié, qu'on arrête cet énorme mensonge. C'est vraiment totalement débile. Le seul cas où c'est vrai, c'est quand les gens ont trop de tension. Si la tension artérielle est élevée, c'est vrai qu'il faut éviter le sel. Mais chez les gens en bonne santé, c'est loin d'être toujours le cas et, parfois, c'est une énorme erreur de fuir le sel... La vie a bien démarré dans l'eau... salée !
	D'accord.
33:06	Et ensuite la deuxième loi, c'est qu'il faut du vrai sel, et pas du sel pollué par des résidus chimiques et dépourvu de tous les autres nutriments qui sont particulièrement intéressants. C'est en réalité le cas de beaucoup d'aliments naturels qui ne sont jamais constitués d'un élément pur, il s'agit toujours d'une synergie entre tout un tas de molécules complémentaires. C'est ça le bienfait du produit naturel. Il y a une sagesse infinie, là-dedans. Il y a une subtilité, une panoplie de molécules qui vont ensemble. Par exemple, je crois aussi beaucoup en ce que j'appelle les <i>sea vegetables</i> , qui sont des algues : en fait, un terme pompeux pour parler des algues.
	Car les algues procurent de l'iode et bien d'autres bonnes choses. Et pour les algues, je conseille de les choisir de saison avec un poisson de saison, et l'harmonie d'un poisson de saison avec une algue de saison, sur un plan culinaire, sur un plan disons même gastronomique, fournira très souvent un résultat extraordinaire. Il y a une magie, quand on retrouve le naturel, si on s'y attèle vraiment, une harmonie extraordinaire qu'il nous faut rechercher.
	D'accord. D'accord. Très bien.