



Dr Georges MOUTON MD

Functional Medicine

**TWEET GM #25**

**23/04/2018**

Titre

Créé le

**NE DÉNIGREZ PAS LES GRAISSES, MAIS DÉNIGREZ LES SUCRES/GLUCIDES !**

Nous venons de publier la [citation #25](#) aujourd'hui et nous espérons que vous la lirez.

Une fois encore, elle montre à quel point les régimes à charge glycémique élevée s'avèrent extrêmement préjudiciables pour la santé humaine. Cependant, il semble que rien ne puisse jamais mettre un terme à la manie de vouer les graisses aux gémonies.

J'en ai vraiment assez d'entendre les patients s'empressement de rejeter mes suggestions consistant à remplacer leur goûter « santé », par exemple des galettes de riz (sans doute le pire « aliment » jamais inventé par l'humanité), par des cuillères à café d'un bon beurre de noix ou de graines.

Ils sont totalement horrifiés et ils me répondent généralement : « *Mais les noix et les graines font terriblement grossir, docteur !* ». Je ne peux plus supporter ce genre de réponses débiles...

Ces mêmes patients font par contre preuve d'un bel enthousiasme quand des diététiciens criminels leur recommandent de commencer leur journée avec un « *jus d'orange frais* » avant de se délecter d'un « *grand bol de céréales qui vont leur donner beaucoup d'énergie* ».

Laissez-moi vous dire quelque chose : s'il vous plaît, ne m'envoyez surtout jamais quelqu'un qui partagerait de telles idées délirantes quant à ce qu'il pense constituer un régime alimentaire sain !

Ma patience a vraiment atteint ses limites.